3వ ప్రపంచ యుద్ధం?

10వ పేజీలో

సాక్షి ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 2 జూలై 2017

మానసిక వత్తిడితో స్త్రీ, పురుషుల్లో తగ్గుతున్న సంతాన అవకాశాలు

జీవనశైలి మార్పుతో సత్ఫలితాలు



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

పిల్లలు లేకుండా అలమటిస్తున్న వేలాది మంది వివాహితుల జీవితాల్లో చిన్నారుల బోసినవ్వుల్ని పండిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ఒక వస్తువు తయారు చెయ్యడానికి ఎంతో నేర్పు, సృజనత, సమర్ధత, సమిష్టికృషి అవసరంగా భావిస్తుంటాం. ఒకవేళ పొరబాట్లు జరిగితే సరిదిద్దుకుంటూ ఒక మంచి ఆకృతి వచ్చేంత వరకు అనేకసార్లు ప్రయత్నిస్తూనే వుంటాం. అదే ఒక అందమైన బొమ్మను తయారు చెయ్యడం ఎంత సున్నితత్వం, ఏకాగ్రత వుండాలో మీకు తెలిసిందే. అదే మానవుని సృష్టి కార్యానికి, ఒక రూపం ప్రాణం పోసుకునే పునరుత్పత్తి కార్యక్రమానికి ఎంతటి సున్నితత్వం, మరెంత సృజనత, పరిస్థితులు, వాతావరణం అవసరమో గుర్తించాలి. పెళ్ళయిన ఏడాది వరకు గర్భం దాల్చకపోతే ఫెర్టిలిటీ వైద్యనిపుణులను కలుసుకుని కారణాలను అన్వేషించాల్సి వుంటుంది. సాధారణంగా పిల్లలు కలగకపోవడానికి ప్రధానంగా స్త్రీ, పురుషుల్లో పునరుత్పత్తికి సంబంధించిన అవయవ నిర్మాణ లోపంగానీ, వారి వయసును, ఇతర కారణాలుగానీ వుండవచ్చని తెలుసుకున్నాం. ఈ ఇతర కారణాల్లో ముఖ్యమైనది జీవనశైలిగా గుర్తించాలి. పెళ్ళయిన దంపతులు సంతానం కావాలనుకున్నపుడు ముందుగా తమ వయసుతోపాటు ఎలాంటి జీవనశైలిలో వున్నారనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులా? ఏ రకమైన ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు? సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాలా? తీవ్రమైన వత్తిడితో వుండే ఇతర ప్రైవేట్ కంపెనీ ఉద్యోగాలా? ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలా? నివాసం ఎక్కడుంటున్నారు? నిరంతరం రణగొణ ధ్వనుల మధ్య కాపురమా? ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటున్నారు? దంపతులు ఇద్దరి మధ్య సఖ్యత ఎలా వుంది? శరీరాలతో పాటు మనసులు కలుస్తున్నాయా? లేదా? కుటుంబంలో ఇతర వత్తిళ్ళు ఏమైనా వున్నాయా? ఇది వరకు వారికి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు దీర్ఘకాలంగా ఏమైనా వున్నాయా? ఇలాంటి విషయాలను దంపతులిద్దరూ కలిసి పరిశీలించుకుని సమస్యలను సరిదిద్దికుంటూ ముందుకెళ్ళినట్లయితే సంతోషంగా సంతానవంతులు కావచ్చు. సాధారణంగా సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాలు, పట్టణాల్లో మైళ్ళ కొద్ది దూరాల్లో వుండే నివాసాలు, ఆఫీసు కార్యాలయాలు, వెళ్ళినప్పటి నుంచి తలతిప్పలేనంత పని వత్తిడి. మధ్య మధ్యలో చీవాట్లు, ఆఫీసులు ముగిసినా ఇల్లు చేరేటప్పటికి అలసిపోయిన దేహాలు, కాస్తా విశ్రాంతిగా అనిపించినా మెదడులో దూరే రేపటి వృత్తి, ఉద్యోగ విషయాలతో సృష్టిక్రమం విపరీతమైన వత్తిడికి లోనవుతుంది. ఇటీవల అమెరికన్ సొసైటీ ఫర్ రీప్రొడక్టివ్ మెడిసిన్ వాళ్ళ అధ్యయనంలో అనేక విషయాలు వెలుగుచూశాయి. ముఖ్యంగా మగవాళ్ళలో మానసిక వత్తిడి వల్ల వీర్యం ఉత్పత్తిలో నాణ్యత లోపిస్తుందని, వీర్యకణాల రూపం పైన, కణం కదలికపైన తీవ్రమైన ప్రభావం చూపిస్తుందని వెల్లడైంది. అలాగే ఈ మానసిక వత్తిడి కారణంగా అధికంగా గ్లూకొకార్టికొయిడ్-స్టిరాయిడ్ హార్మోన్స్ విడుదలై కార్బొహైడ్రేట్స్, ఫ్యాట్స్, ప్రొటీన్స్ మెటబాలిజంపై ప్రభావం చూపించడం జరుగుతుందని, దీనివల్ల టెస్టోస్టిరాన్ లెవల్స్ తగ్గిపోవడం, వీర్య ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం జరుగుతుందని వెల్లడైంది. మానసిక వత్తిడి మహిళలపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నట్లు వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా పెళ్ళయ్యాక లైఫ్‌స్టయిల్ స్ట్రెస్‌తోపాటు తల్లికావడం లేదన్న వత్తిడి కూడా గర్భధారణను ఆలస్యం చేస్తున్నట్లు అనేక అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. శారీరకంగా సంతాన సాఫల్యానికి ఆరోగ్యంగా వున్నా గర్భధారణ జరగని మహిళలపై అధ్యయనం చేసినపుడు 40 శాతం మానసిక వత్తిడితో వుండటం వల్లనేనని వెల్లడైంది. అదేవిధంగా వత్తిడి వల్ల మహిళల్లో కార్టిసోల్, స్ట్రెస్ హార్మోన్ అసాధారణ స్థాయిలో వున్నట్లు వెల్లడైందని, వీటి ప్రభావం మెటబాలిజం పై పడటం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ పెరగడం, బరువు పెరగడంతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయని వెల్లడైంది. అండం నాణ్యతపైన ప్రభావం చూపిస్తున్నాయని వెల్లడైంది.

ADVT

● టాప్ స్టోరీస్



ఈ ఫ్రూట్
రూట్ సెపరేటు!
ఫన్ టైమ్ - 5

నల్ల... నల్లగా...
చల్ల... చల్లగా...
ఫన్నీ ఫుడ్ - 6





రండక... రండక...
రండకా!
కాపీరాగం - 7

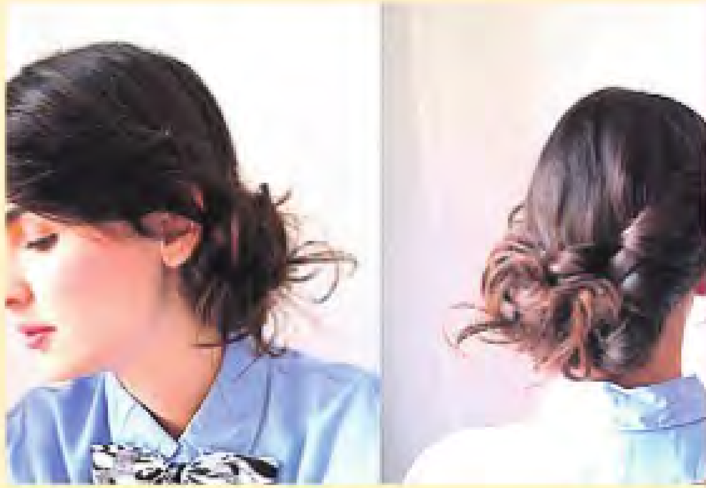
'శుక వన' గిన్నిస్ బుక్
ఎక్కింది!!
- 8





అయ్యో!
ఐయామ్ సారీ!!
ఫర్గెట్ డే - 18

ప్లేటెనీ బ్రెయిడ్
సిగ సింగారం- 26





కరకు చూపుల
కాదల్ దండపాణి
ఉత్తమ విలన్ - 31

జీవన సారం

నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో, నీ శత్రువునూ నువ్వు తెలుసుకో... అప్పుడే వెయ్యి యుద్ధాలు, వెయ్యి విజయాలు.

- సున్ జు, చైనీస్ యుద్ధ నిపుణుడు, సైనిక వ్యూహకర్త



● హాఫ్ ఫన్



లాంగ్ లివ్ చరిత..!

మిలటరీలో చాలా పెద్ద ఉద్యోగం చేసి రిటైరైన మేజర్‌కు మనవరాలు చరిత అంటే ప్రాణం.

ఇంట్లో కొడుకూ కోడలూ ఉన్నా చరితకు అన్నీ తానే.

స్కూల్ దగ్గర దించినప్పుడల్లా చాలామంది తాతయ్యలు సలాం చేస్తారు.

ప్రిన్సిపాల్ సార్ కూడా తాతయ్య కనబడితే లేచి నిలబడతారు.

కానీ తాతయ్య చాలా ప్రేమగా అందరినీ 'ఎవరి పనులు వాళ్లు చేసుకోండి. నన్ను పట్టించుకోవద్దు' అని చెబుతూ ఉంటారు.

'అందరికీ నీ మీసాలు చూసి భయమా తాతయ్యా?' అని అడిగింది చరిత.

'కాదురా... తాతయ్య అంటే వాళ్లకు భక్తి' అని చెప్పాడు నాన్న.

'ఎందుకు తాతయ్య ఏమైనా దేవుడా?'

'దేశం కోసం ఫైట్ చేశారు కదా, అందుకే తాతయ్య అంటే భక్తి'.

'ఎవరితో ఫైట్ చేశారు?'

'ఇంకో దేశం ఆర్మీ వాళ్లతో'

'ఆ దేశంలో కూడా వాళ్లకు భక్తిగా సలాం చేస్తారా?'

'అవును... తాతయ్యలాగ వాళ్లు వాళ్ల దేశంకోసం ఫైట్ చేశారు కదా!'

'అంటే తాతయ్యలాగా వాళ్లు గొప్పవాళ్లా డాడీ?'

'అమ్మో! నీకు సమాధానం చెప్పడం కష్టం. తాతయ్యనే అడుగు' అన్నాడు డాడీ.

'తాతయ్యా! వాళ్లూ వాళ్ల కంట్రీ కోసం ఫైట్ చేస్తారు. మీరు మీ కంట్రీ కోసం ఫైట్ చేస్తారు కదా?' అని తాతయ్య ఒడిలో కూర్చుని అడిగింది చరిత.

'అవును'

'వాళ్లింట్లో కూడా చరిత ఉంటుందా తాతయ్యా?' అని తాతయ్య గడ్డం పట్టుకుని అడిగింది.

'అది యుద్ధం తల్లీ... ఫైట్ చేయక తప్పదు'

'ఒక తాతయ్య చచ్చిపోతాడా?'

'ఒకోసారి అలా జరుగుతుంది'

'ఆ తాతయ్య బ్యాడా'

'తెలియదు'

'మరి ఆ కంట్రీలో చరిత ఏడుస్తూ ఉంటుందా వాళ్ల తాతయ్య కోసం?'

మేజర్ తన మనవరాలిని చూస్తూ మౌనంగా ఉండిపోయాడు.

దేశాలు కొట్టుకుంటాయి. ఓడుతాయి, గెలుస్తాయి.

యుద్ధం నేనూ చేశాను... వాళ్లూ చేశారు... ఒకరు గెలిచారు. ఒకరు ఓడిపోయారు.

కానీ గెలిచినా ఓడినా చరిత ముందు, చరిత్ర ముందు తలదించుకోక తప్పదు అనుకున్నాడు మేజర్.

'మరి తప్పు కదా తాతయ్యా'

'తెలియదు...'

'యుద్ధం వద్దు తాతయ్యా! ఆ చరిత కూడా తాతయ్య మీసంతో ఇలాగే ఆడుకోవాలి' అని తాతయ్య మీసం మెలేసింది చరిత.

లాంగ్ లివ్ చరిత!

మీ

ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ



రాజధాని అమరావతి రోడ్లకు పెట్టవలసిన పేర్ల మీద విశేష స్పందన వచ్చింది. వచ్చిన లక్షలాది పేర్లలో అనేకానేక లాటరీ పద్ధతుల ద్వారా వడపోత జరిపి చివరగా ఖరారు అయినవి 'నారా వారి దారి', 'నాయుడు రోడ్డు', 'చంద్రమార్గ్', 'బాబు బాటా' ఇంకా...



చిన్న పిల్లల చందమామ కథలకు సమాధానాలు చెప్పడం కాదు. ప్రపంచానికి నేటికీ అంతుచిక్కని సమస్యలు మూడు జీఎస్‌టీ, డక్ వర్త్ లూయిస్ మెథడ్, కట్టుకున్న పెళ్ళాం. వీటి అర్థం ఏమిటో చెప్పకపోతే నీ తల వెయ్యి వక్కలవుతుంది.











• రికార్డ్

మహా కత్తి!

పెల్కమ్ పార్క్(టెక్సాస్)లో ఉన్న బోవి కత్తి మామూలు కత్తి కాదు...మహా కత్తి! ఎందుకంటే ఈ కత్తి ఎత్తు ఇరవై అడుగుల ఆరు అంగుళాలు. ఈ నైఫ్ ప్రాజెక్ట్‌కు ఐదేళ్ల క్రితమే అంకురార్పణ జరిగింది. ఈ భారీ కత్తి కోసం ఏకంగా ఒక కమిటీ ఏర్పాటయింది. ఈ కమిటీ... పేపర్ వర్క్ నుంచి నిధుల సమీకరణ వరకు ఎన్నో పనులు చేసింది. పర్యాటకులకు ఆకర్షణగా నిలుస్తున్న ఈ కత్తి గిన్నిస్ బుక్‌లోకి ఎక్కింది.

• హాస్యం

నువ్వే...కాదు నువ్వే!

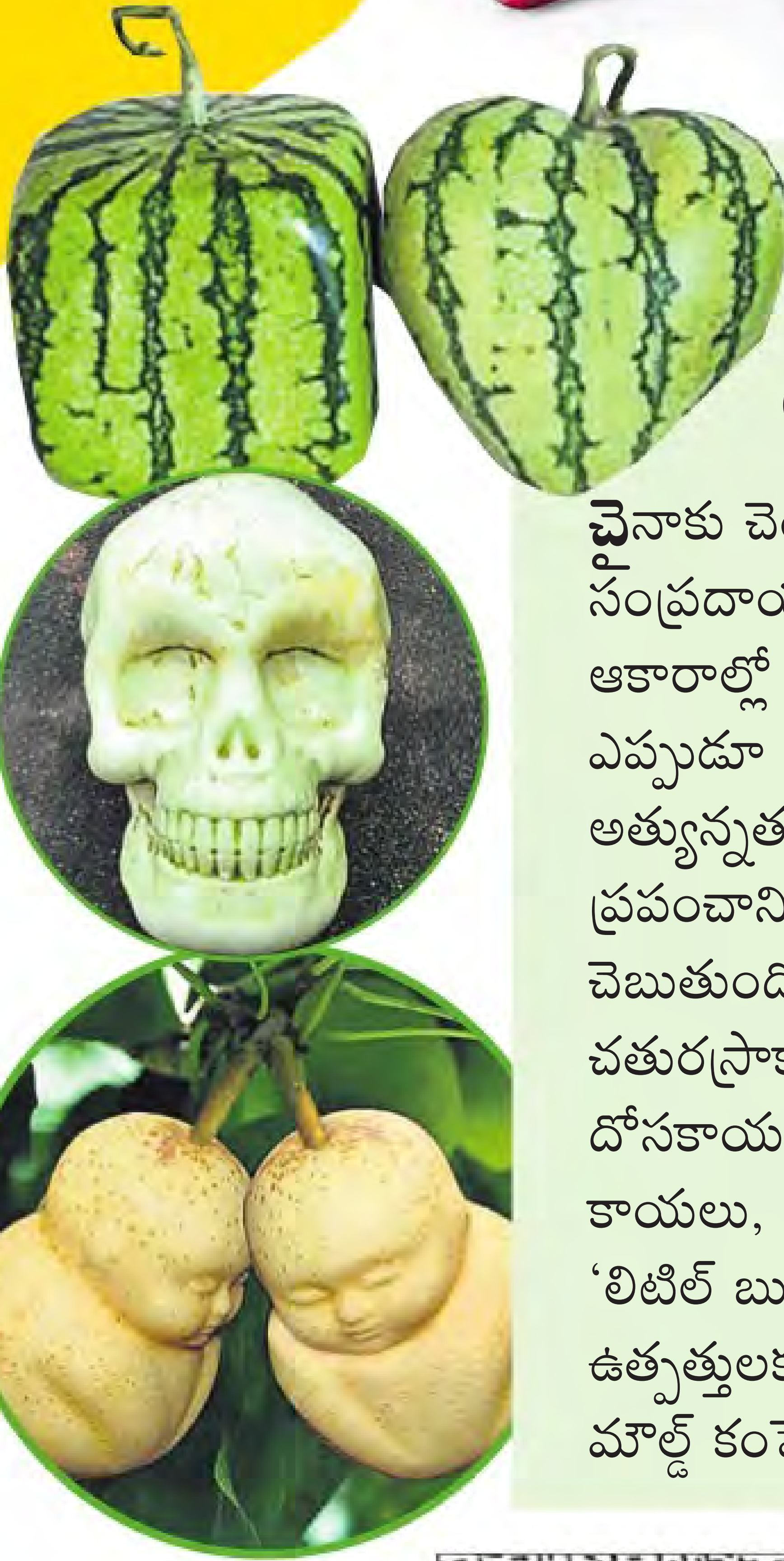
భార్యాభర్తలిద్దరూ గట్టిగా వాదులాడుకుంటున్నారు...

భర్త: నీవల్ల 'మ్యారేజ్' అనే ట్రాప్‌లో ఇరుక్కుపోయాను. అంతకుముందు ఎంత హాయిగా ఉండేవాడినో...

భార్య: నేనేదో నీ వెంట పడి పెళ్లి చేసుకున్నట్లు మాట్లాడతావేం?! నేను కాలేజీకి వెళితే... నా వెంట వచ్చేవాడివి, బస్‌స్టాప్‌కు వెళితే... నా వెంట వచ్చేవాడివి... బంధువుల ఇంటికి వెళితే నా వెంట వచ్చేవాడిని... ఎటు వెళ్లినా నన్ను వెదుక్కుంటూ వచ్చేవాడివి...

భర్త: అవును. నిజమే... 'మౌస్ ట్రాప్' ఎలుక దగ్గరకు వెళ్లదు. ఎలుకే 'మౌస్ ట్రాప్' దగ్గరకు వెళుతుంది.





ఈ ఫ్రూట్ రూట్ సెపరేటు!

చైనాకు చెందిన 'ఫ్రూట్ మౌల్డ్ కంపెనీ' సంప్రదాయానికి భిన్నంగా చిత్రవిచిత్ర ఆకారాల్లో ఫలాలను పండిస్తుంది. 'గతంలో ఎప్పుడూ చూడని వింత ఆకారాల్లో ఉన్న అత్యున్నత నాణ్యమైన ఫలాలను ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తున్నాం' అని చెబుతుంది కంపెనీ వెబ్‌సైట్. చతురస్రాకార పుచ్చకాయలు, లవ్‌షేప్ దోసకాయలు, పుర్రె ఆకారంలోని గుమ్మడి కాయలు, నక్షత్రాల మాదిరి దోసకాయలు, 'లిటిల్ బుద్ధ' బేరిపండు... ఇలా ఎన్నో వింత ఉత్పత్తులకు చిరునామాగా నిలిచింది 'ఫ్రూట్ మౌల్డ్ కంపెనీ'

• వింత వృత్తులు

వేటగాడు!

మంత్రగాళ్ల నెపంతో అమాయకులను చంపడం ఇప్పటికీ చూస్తునే ఉంటాం. అయితే ఒకానొక కాలంలో 'మంత్రగాళ్ల వేటగాళ్లు' పేరుతో ఇంగ్లండ్‌లో ప్రత్యేక అధికారులు ఉండేవారు. 'విచ్‌ఫైండర్ జనరల్' హోదాలో పనిచేసే మాథ్యూ హాప్కిన్స్ తన అనుచరులతో కలిసి తూర్పు ఇంగ్లండ్‌లో 300 మంది స్త్రీలను 'మంత్రగత్తెలు' అనే నెపంతో చంపేశాడు. అంతేకాదు 'ది డిస్కవరీ ఆఫ్ విచెస్' అనే పేరుతో ఏకంగా ఒక పుస్తకమే రాశాడు.



• పదరిమ

జేవాకర్!

ఒక పద్ధతి అంటూ లేకుండా రోడ్లు దాటే వాళ్లను, నడిచే వాళ్లను 'జేవాకర్' అంటారు. వాకర్ సరే, 'జే' ఏమిటి? 'జే' అనేది ఒక రకం పక్షి పేరు. ఈ పక్షులు అడవుల నుంచి నగరాలకు ఎగురుతూ వెళుతున్నప్పుడు, అయోమయానికి గురై ఎలా పడితే అలా వెళతాయట. అందుకే పద్ధతి ప్రకారం నడవని వాళ్లను 'జేవాకర్' అంటారు.



ఫన్ టైమ్

• ఫన్నీఫుడ్

నల్ల నల్లగా... చల్ల చల్లగా...



కారునలుపు రంగులో కనిపిస్తున్న ఈ ఐస్‌క్రీమ్ న్యూయార్క్‌లో లేటెస్ట్ ట్రెండ్. ఇంతకీ దీని తయారీకి ఏయే పదార్థాలు వాడారో తెలుసుకుంటే ఎవరైనా నోరెళ్లబెడతారు. సాధారణ ఐస్‌క్రీముల మాదిరిగా దీని తయారీకి పాలు, మీగడ వంటివేమీ ఉపయోగించరు. పూర్తిగా కొబ్బరి నుంచి సేకరించిన పదార్థాలనే ఉపయోగిస్తారు. కొబ్బరి పాలు, లేత కొబ్బరి గుజ్జు, కొబ్బరి తురుము, పంచదార వాడతారు. అంతా కొబ్బరి పదార్థాలే వాడితే ఈ ఐస్‌క్రీమ్ తెల్లగా ఉండాలి కదా! దీనికి కారునలుపు రంగు ఎలా వచ్చిందని కన్ఫ్యూజ్ అవుతున్నారా..? మరేం లేదు, కొబ్బరిని పూర్తిగా తురిమేశాక మిగిలిన కొబ్బరిచిప్పలను శుభ్రంగా కాల్చి, అవి బొగ్గులా మారిన తర్వాత వాటిని పొడి చేసేస్తారు. కొబ్బరిబొగ్గు పొడితో ఈ ఐస్‌క్రీమ్ తయారీ ప్రక్రియకు ఫినిషింగ్ టచ్ ఇస్తారు. న్యూయార్క్‌లోని మాన్‌హట్టన్ ప్రాంతానికి చెందిన మోర్గన్‌స్టెర్న్ ఐస్‌క్రీమ్ పార్లర్ యజమాని నిక్ మోర్గన్‌స్టెర్న్ కస్టమర్లకు కొత్తదనాన్ని రుచి చూపే ఉద్దేశంతో ఈ కారునలుపు హిమక్రీముకు రూపకల్పన చేశాడు.

• ఫన్నీ ఫ్యాషన్

పాదరక్షలకు వర్షకవచాలు





భారీ వర్షంలో ఒళ్లు, దుస్తులు తడిసి పాడైపోకుండా రెయిన్‌కోట్లు తొడుక్కుంటాం. పాదరక్షలను మాత్రం అలానే వదిలేస్తుంటాం. ఖరీదైన పాదరక్షలు వాననీటిలో నానిపోతే త్వరగా పాడైపోతాయని తెలుసు. అయినా వాటిని పట్టించుకోం. ముచ్చటైన పాదరక్షలను ఎలాంటి రక్షణా లేకుండా ఎందుకు వదిలేయాలని భావించాడు అమెరికన్ పాదరక్షల డిజైనర్ రిచ్ ఫ్రాంక్లిన్. ఎంతటి వర్షంలోనైనా పాదరక్షలు పాడవకుండా ఉండేలా చూసేందుకు తగిన ఏర్పాటేదైనా చేయాలని ఆలోచించాడు. బుర్రకు పదును పెట్టాడు. చివరకు ఇలా పాదరక్షలకు వర్షకవచాలను రూపొందించాడు. పాదరక్షల ఆకారంలో ప్లాస్టిక్ కవర్లలా కనిపించే వీటికి అడుగు భాగంలో నడిచేటప్పుడు పట్టు తప్పిపోకుండా ఉండేలా సోల్ కూడా ఏర్పాటు చేశాడు. అమెరికాలో ఇప్పుడివి హాట్ కేకుల్లా అమ్ముడవుతున్నాయి. వీటి ఖరీదు ఎంతో కాదు ఇరవై డాలర్లు (సుమారు రూ.1290) మాత్రమే. ఆ ఖరీదుకు ఏకంగా కొత్త షూసే వస్తాయి కదా అనుకుంటున్నారా..? అమెరికాలో కాస్త మన్నికైన బ్రాండ్ల షూస్ ధరలు 350 డాలర్లు (సుమారు రూ. 22,500) మొదలుకొని ఉంటాయి. మరి అలాంటి షూస్‌ను కాపాడుకోవడానికి ఆ మాత్రం ఖర్చు మరీ అంత ఎక్కువేమీ కాదుగా!

వైట్ స్ట్రాబెర్రీస్

నేరేడు నల్లగా ఉండును... ద్రాక్ష పుల్లగా ఉండును... స్ట్రాబెర్రీ తెల్లగా ఉండును... మొదటి రెండూ సరేగాని ప్రాస కుదరాలని స్ట్రాబెర్రీలు తెల్లగా ఉండును అని రాసేస్తారా అని కోప్పడకండి. ఇది ఈ ఫొటో చూస్తే మీకే అర్థమవుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలు ఎర్రగా ఉండటం రొటీన్. తెల్లగా ఉండటం వెరైటీ. ఏదైనా వెరైటీలను సృష్టించడం జపనీయులకు రొటీన్. అందుకే ఈ వెరైటీని సృష్టించారు. యసుహిటో తెషిమా అనే ఆసామీ తన పొలంలో ఏళ్ల తరబడి ప్రయోగాలు జరిపి ఈ తెల్ల స్ట్రాబెర్రీలను సృష్టించగలిగాడు.



నేరుగా ఎండ సోకని ప్రదేశంలో పెంచడంతో పాటు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా, మరికొన్ని ప్రయోగాలు చేయడం ద్వారా వీటిని సృష్టించగలిగానని తెషిమా చెబుతున్నాడు. అయితే ఈ ప్రయోగంలో తాను పది శాతం మాత్రమే విజయం సాధించానని ఆయన వాపోతున్నాడు. ఎందుకంటే తెల్ల స్ట్రాబెర్రీలను పెంచాలని నాటిన మొక్కల నుంచి వచ్చిన దిగుబడిలో పది శాతం స్ట్రాబెర్రీలు మాత్రమే బయటి తొక్క, లోపలి గుజ్జు పూర్తి తెల్లగా ఉండేలా వచ్చాయని, మిగిలిన తొంభై శాతం కాస్త లేత గులాబి రంగులో వచ్చాయని, మిగిలిన తొంభై శాతం దిగుబడి కూడా పూర్తి తెల్లని స్ట్రాబెర్రీలే వస్తేనే తన ప్రయోగం వందశాతం విజయం సాధించినట్లని అంటున్నాడు. ఎంతైనా జపానోళ్లు పర్ఫెక్షనిస్టులు కదా!

'ఎవరు నువ్వు? ఎక్కడుంటావ్? ఇంత అందంగా ఉన్నావేంటి?'

• లవ్



మనం సినిమాల్లో చూస్తూంటాం... హీరోయిన్ను చూసీ చూడగానే పడిపోయిన హీరో, ''ఎవర్రా ఈ దేవత? ఎక్కడుంటుందో?'' అనుకుంటూ ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి వెతుకుతూ ఓ పాట కూడా పాడేసుకుంటాడు. జారా లార్సన్ అనే ఓ సింగర్, ఒక మోడల్‌కు ఇలా ఫోటోల్లో చూడగానే పడిపోయింది. కాని ఎక్కడుంటాడో తెలుసుకునేదెలా? అనే ఆలోచన రాగానే, 'ఎవరు నువ్వు? ఎక్కడుంటావ్? నీ వయసెంత? ఇంతందంగా ఉన్నావేంటి?' అంటూ అతడి ఫోటోలను ట్విట్టర్‌లో పోస్ట్ చేసింది. రెండేళ్ళు గడిచిపోయాయి. ఇప్పుడు ఫోటోల్లోని మోడల్ జారాకు బాయ్‌ఫ్రెండ్. రెండేళ్ళ క్రితం జారా ఈ ట్వీట్ చేసినప్పుడు ఆమె పెద్దగా పాపులర్ కాదు. అయితే ఈ రెండేళ్ళలో తన టాలెంట్‌తో సోషల్ మీడియాలో జారా రేంజ్ ఎక్కడికో చేరింది. ఇంకేముంది? ఈ పోస్ట్ మన మోడల్ గారు బ్రియాన్ హెచ్ వెటెకెర్‌ను కూడా చేరింది. వెతుక్కుంటూ వచ్చేశాడు హీరో, తన హీరోయిన్ కోసం. ప్రేమలో పడిపోయారు ఇద్దరూ. ట్విట్టర్ ద్వారా ఒక్కటైన ఈ జంట ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో బాగా పాపులర్. ఇక తమ తమ ఫ్యాన్స్‌కు... చాలా మంది జారా తరహాలోనే 'ఎవరు నువ్వు? ఎక్కడుంటావ్?' అంటూ పోస్ట్‌లు చేస్తూ ఉండడం కొత్త సరదా!

• కాపీరాగం

రండక... రండక రండకా!

'అపరిచితుడు' సినిమాలోని 'రండక రండక రండక.... కొండాకాకి కొండేదానా' పాట ఎంత హిట్టో తెలిసిందే. జానపద శైలిలో సాగే ఈ పాటను జెస్సీ గిఫ్ట్, శ్రేయా ఘోషల్ పాడారు. హారిస్ జైరాజ్ సంగీత దర్శకత్వం వహించారు. అయితే ఈ పాట 'ట్యూన్'కు మూలం ఒక పాత తమిళ సినిమా అనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. యం.జీ.రామచంద్రన్ నటించిన 'ఆలీబాబావుమ్ 40 తిరుడర్గలుమ్' సినిమాలోని 'చిన్నంజిరు చిట్టి' పాట 'రండక రండక..' పాటకు మూలం. సరదాగా ఒకసారి వినిచూడండి.



నరకానికి స్వాగతం!



థాయ్‌లాండ్‌లోని 'హెల్ గార్డెన్' పాపులర్ టూరిస్ట్ ఎట్రాక్షన్. నరకమనేది నిజంగా ఉందో లేదో తెలియదుగానీ ఈ గార్డెన్‌లోకి ఒక్కసారి అడుగు పెడితే చాలు... నరకదృశ్యాలు కళ్లకు కడతాయి. గార్డెన్ ముఖ ద్వారం దగ్గర 'నరకానికి స్వాగతం' అనే వాక్యాలు కనిపిస్తాయి. ఏ పాపానికి ఏ శిక్ష ఉంటుందో సూచించే బొమ్మలు ఈ హెల్‌గార్డెన్‌లో ఉన్నాయి. ప్రతి బొమ్మ దగ్గర 'డొనేషన్ బాక్స్' ఉంటుంది. ఈ బాక్స్‌లో వేసినా డబ్బులను స్వచ్ఛంద కార్యక్రమాలకు వినియోగిస్తారు.

గబ్బర్‌సింగ్

'షోలే' పుణ్యమా అని 'గబ్బర్‌సింగ్' అనే పేరు విలన్‌కు పర్యాయపదంగా మారింది. 'షోలే' రచయితల్లో ఒకరైన సలీమ్‌ఖాన్ నాన్న పోలీసు. ఆయన ఒక బందిపోటు గురించి సలీమ్‌ఖాన్‌కు చెబుతుండేవాడట. ఈ అరవీర భయంకరమైన బందిపోటు చుట్టూ బలమైన కుక్కలు ఉండేవట. ఖర్మగాలి ఈ బందిపోటు చేతికి పోలీసులు ఎవరైనా చిక్కితే ముక్కు కోసి గానీ వదిలిపెట్టేవాడు కాదట. ఇంతకీ ఈ బందిపోటు పేరు ఏమిటో తెలుసా... మీరు అనుకున్న పేరే...గబ్బర్!



• పేరు వెనుక

'ఎక్స్‌పీరియన్స్' అంటే?
జవాబు: 'మిస్టేక్స్'కు మరోపేరు.





‘శుక వన’ గిన్నిస్ బుక్ ఎక్కింది!!



శ్రీశ్రీ గణపతి సచ్చిదానంద స్వామిజీ గురించి తెలుసు కదా!? అవధూత దత్త పీఠం వ్యవస్థాపకులైన ఆయన, నాద చికిత్స పేరుతో ప్రపంచమంతా ఎనలేని ఖ్యాతి గడించిన ఆధ్యాత్మిక గురువు. ఈ మధ్యే ఆయన నడుపుతోన్న ‘శుక వన’ అనే ఓ పక్షి సంరక్షణ కేంద్రం గిన్నిస్ బుక్‌లోకి ఎక్కింది. మొత్తం 468 జాతులకు చెందిన 2000లకు పైగా పక్షులు శుకవనలో ఆశ్రయం పొందుతున్నాయి. ఇన్ని జాతుల పక్షులున్న పక్షి సంరక్షణ కేంద్రం ప్రపంచంలో మరెక్కడా లేదు. దీన్ని గుర్తించిన గిన్నిస్ బుక్ సంస్థ రికార్డును నమోదు చేసింది. మైసూరులోని తన ఆశ్రమంలో ఆయన నడుపుతోన్న శుకవనలో ఎక్కువగా గాయాల పాలైన, ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న పక్షులను తీసుకొచ్చి, వాటికి చికిత్సను అందించి ఆశ్రయం కల్పిస్తారు. 2011లో వెనిజులాలోని ఏంజిల్ ఫాల్స్ వద్ద సచ్చిదానంద స్వామి కాలుజారి 100 అడుగుల లోతున్న లోయలో పడ్డారట. ఆ ప్రమాదంలో స్పృహ కోల్పోయిన ఆయన, కుదుటపడి లేవగానే చుట్టూ వందలాది అమెజాన్ జాతి పక్షులు ఉండడం చూశారట. అప్పట్నుంచే పక్షులకు ఏదైనా చేయాలన్న ఆలోచన వచ్చిందని, ఆ ఆలోచన నుంచి పుట్టిందే శుకవన అని చెబుతూంటారాయన. ఇప్పుడు శుకవనలో పక్షులకు ప్రత్యేకంగా ఓ ఆసుపత్రి, విశ్రాంతి ప్రదేశం, ఎన్నో గదులున్నాయి. ఆశ్రమంలోని 50మందికి పైగా ఉన్న సచ్చిదానంద స్వామి అనుచరులు పక్షుల మంచి చెడులు చూస్తూంటారు. చిన్నప్పట్నుంచే పక్షులు ఎక్కువగా తిరిగే వాతావరణంలో పెరిగానని, ఇప్పుడు వాటికోసం ఒక ప్రత్యేక పక్షిశాల నడుపుతూ ఉండడం ఎంతో సంతోషాన్నిస్తోందని సచ్చిదానంద చెబుతున్నారు.

‘తగలబెట్టేసింది’!

‘‘అంతా అయిపోయిందిరా..! వాడు ఊరికే గుర్తొస్తున్నాడు. వాడిచ్చిన గిఫ్టులు, లెటర్స్ అవీ చూసినప్పుడల్లా ఇంకెక్కువ ఏడుపొస్తోంది. ఏం చేయమంటావ్?’’ రాత్రి రెండప్పుడు ఫోన్ చేసి అడిగిందొక ఫ్రెండ్.

‘‘హ్మ్.. ఇప్పుడా ఫోన్ చేసేది?’’ విసుగ్గా అన్నా.

‘‘ఏం చేయమంటావ్?’’

‘‘ఎక్కడో దగ్గర తగలబెట్టు.. ఎవరికీ కనిపించకుండా!’’ అని ఫోన్ పెట్టేశా.

పొద్దున్నే లేచి తన మెసేజ్ చూస్తే తెలిసింది.. ‘తగలబెట్టేసింద’ని.

అదీ సంగతి!

డాక్టర్: నా సర్వీసులో ఎన్నో ఆపరేషన్లు చేశానుగానీ... ఒక్క పేషెంట్‌కు కూడా కుట్లు వేయాల్సిన అవసరం రాలేదు. అదీ మన స్పెషాలిటీ!

అప్పారావు: అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజీ ఏమైనా ఉపయోగించారా?

డాక్టర్: అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజీయా పాడా... ఒక్క పేషెంట్ అయినా బతికితే కదా!

ఇలా కూడా ప్రపోజ్ చేయొచ్చు!!



ఒక్సానా టికోవ్‌స్కయా తన తల్లితో కలసి పోలాండ్ నుంచి సొంత దేశమైన ఉక్రెయిన్ బయలుదేరింది. వాలిన్ ఒబ్లాస్ట్ రీజియన్‌లోని చెక్‌పోస్ట్ వద్దకు చేరుకోగానే, ఆమె కారును కస్టమ్స్ అధికారులు తనిఖీ చేశారు. కారులో హెరాయిన్ డ్రగ్స్ దొరికాయని, డ్రగ్స్ స్మగ్లింగ్ పెద్ద నేరమని, మూడేళ్ళ నుంచి ఆరేళ్ళ వరకూ శిక్ష పడుతుందని చెబుతూ పోతున్న అధికారులను చూడగానే ఆమెకు చెమటలు పట్టాయి. ఏం చేయాలో పాలుపోలేదు. ఏడుపొక్కటే తక్కువ. అప్పుడే మెల్లిగా ఓ షెటర్ తెరుచుకుంది. కస్టమ్స్ ఆఫీసర్ యూరీ పాట్రిక్ చేతిలో ఓ బొకే పట్టుకొని తన దగ్గరకు రావడం ఒక్సానా చూసింది. అంతే, అంత సేపున్న భయమంతా ఒక్కసారే ఎగిరిపోయింది. ఫ్రెండ్ యూరీని చూడగానే సిగ్గు పడిపోయింది. అతడు ఒక్సానాకు దగ్గరగా వచ్చి, మోకాళ్ళపై కూర్చొని, ఓ రింగ్ తీసి, ‘‘నన్ను పెళ్ళి చేసుకుంటావా?’’ అని అడిగాడు. ఒక్సానా చిరు కోపం, నవ్వు, సిగ్గు అన్నీ ఒకేసారి ప్రదర్శిస్తూ యూరీ ప్రపోజల్‌కు ఓకే చెప్పేసింది. ఇద్దరూ కౌగిలించుకున్నారు. కథ మొదలైంది. ఇంతకీ ఆమె కారులో డ్రగ్స్ ప్యాకెట్స్ ఉన్నాయని కస్టమ్స్ ఆఫీసర్స్ పట్టుకున్న వాటిల్లో ఏముందో తెల్సా? షుగర్. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హల్‌చల్ చేస్తోన్న ఈ వీడియోపై రకరకాల కామెంట్స్ వినబడుతున్నాయి. ‘‘నేనైతే అక్కడే ఆ యూరీని చంపేసి ఉండేదాన్ని’’ అని ఒకమ్మాయి అంటే, ‘‘హౌ స్వీట్! ఎంత అందంగా ప్రపోజ్ చేశాడో?’’ అని ఇంకో అమ్మాయి కామెంట్ చేసింది. ఏదైతేనేం కంగారు పెట్టించినా, కొత్తగా ప్రపోజ్ చేశాడు, అమ్మాయి మనసు గెలిచాడు యూరీ పెట్రిక్!

హెపటైటిస్ బి,సి కట్టడి సాధ్యమే

హెపటైటిస్ అనగానే అందరికీ హెపటైటిస్ బి గుర్తుకువస్తుంది. కానీ అదొక్కటే కాదు అందులో చాలా రకాలున్నాయి. హెపటైటిస్ అంటే కాలేయంలో కణాలు వాచిపోయి ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్‌కు దారితీస్తుంది. దీంతో కాలేయ పనితీరు మెల్లగా తగ్గి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత శాశ్వత పరిష్కారాన్ని చూపే చికిత్స ఇతర వైద్యవిధానాలలో లేదు. కానీ హోమియో వైద్యంలో అద్భుతమైన చికిత్స ఉంది.

ఇవీ కారణాలు : ఎక్కువ మందితో సెక్సువల్ కాంటాక్ట్స్ పెట్టుకోవడం, అపరిచితుల నుంచి సేకరించిన రక్తం అంటే హెపటైటిస్ వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం, స్వలింగ సంపర్కం, ఒకరు వాడిన సిరంజీలు మరొకరు వాడటం వల్ల కూడా హెపటైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నపుడు ఈ వ్యాధి సోకినట్లయితే కడుపులోని బిడ్డకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుంది.

లక్షణాలు : ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. తరువాత నెమ్మదిగా కామెర్లు మొదలవుతాయి. దీంతో పాటు చర్మంపై దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. దీన్ని క్రానిక్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఆఫ్ లివర్ లేదా క్రానిక్ హెపటైటిస్ అంటారు.

హోమియో చికిత్స : హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్‌లు కాలేయంలో మల్టిపుల్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని రెప్లికేషన్ అంటారు. ఈ రెప్లికేషన్ అయ్యే పద్ధతిని హోమియోపతి మందుల ద్వారా అడ్డుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా పెరిగిన వైరల్ లోడ్‌ను రోగనిరోధక వ్యవస్థ ద్వారా సమర్థంగా అడ్డుకోవచ్చు.

Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్
హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం
ఫోన్ : 7842 108 108, 7569 108 108



శృంగార సమస్యలకు దీటైన వైద్యం

శృంగారంలో ఆనందం అంచులు చూడకముందే స్ఖలనం జరగడం అనేది చాలా మంది పురుషుల్లో కనిపిస్తుంది. ఎక్కువ మంది రెండు నిమిషాలలో స్ఖలనం జరిగిపోతోందని చెబుతుంటారు. ఈ సమస్య చాలా మంది దంపతుల మధ్య అగాధాన్ని, ఆందోళనలను పెంచుతుంది.

అంగస్తంభన సమస్య

పురుషులలో ఎక్కువ శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. శృంగారానికి తగినంత విధంగా అంగం స్తంభించకపోవడం లేదా స్తంభించినా మధ్యలో మెత్తబడటం జరుగుతుంటుంది. ఎప్పుడో ఒకటి రెండు సార్లు ఈ సమస్య ఎదురయితే సీరియస్‌గా తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు. కానీ రోజు జరుగుతుంటే సమస్య ఉన్నట్లుగా భావించాలి. అంగస్తంభన సరిగ్గా జరగకపోవడానికి కారణం రక్తం సాఫీగా సరఫరా కాకపోవడమే. మానసికంగా ఆందోళనతో ఉన్నప్పుడు, శృంగారానికి పనికిరానేమోననే సందేహం మదిలో ఉన్నప్పుడు సహజంగానే అంగస్తంభన సమస్య ఎదురవుతుంది. ఒకటి రెండు సార్లు శృంగారంలో పాల్గొని విఫలమైనపుడు మరొకసారి కూడా అలానే జరుగుతుందేమోనన్న భయం పట్టుకుటుంది. ఆ భయంతో శృంగారంలో విఫలమవుతూనే ఉంటారు.

హోమియో చికిత్స

మూలకారణాన్ని తెలుసుకుని చికిత్స ఇస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అంగస్తంభనకు మానసిక, శారీరక కారణాలున్నాయా? ముందుగా తెలుసుకోవాలి. కారణమేధైనా హోమియో మందులు అంగస్తంభన సమస్యను దూరం చేస్తాయి. శీఘ్రస్ఖలనం సమస్య కూడా దూరమవుతుంది. శృంగార జీవితం సాఫీగా సాగిపోతుంది.

హెర్పిస్ బాధ శాశ్వతంగా పోతుంది

లైంగిక వ్యాధులను దాయడం, చికిత్సకు దూరంగా ఉండిపోవడం వల్ల ఎలాంటి నష్టం జరుగుతుందో నాకు తెలిసి వచ్చింది. నా పేరు రమణ. నాకు కొన్నాళ్ల క్రితం పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు వచ్చాయి. దురద కూడా ఉండేది. తరువాత కొన్ని రోజులకు నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు మాదిరిగా అయింది. అదే తగ్గిపోతుందని డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లలేదు. ఫలితంగా నా భార్యకు కూడా అంటింది. యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుందని నా భార్య చెప్పింది. అప్పటి కానీ నేను కళ్లు తెరవలేదు. వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు పరుగెత్తాం. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అంటారని డాక్టర్ చెప్పారు. అపరిచిత వ్యక్తులతో లైంగిక సంపర్కం తరువాత వారం రోజులలో నీటి పొక్కులలాగా వచ్చి పుండ్లు కనిపిస్తాయని, కొన్నిరోజుల తరువాత పుండ్లు మానిపోయి తిరిగి కనిపిస్తాయని చెప్పారు. దీన్ని బట్టి హెర్పిస్‌ని గుర్తించవచ్చన్నారు. మా విషయంలోనూ అలాగే జరిగింది. పుండ్లు తగ్గినట్టే తగ్గడంతో చికిత్సకు వెళ్లకుండా ఉండిపోయాను. కానీ కొన్ని రోజులకే వ్యాధి మళ్లీ విజృంభించింది.

చికిత్స తరువాత

హోమియో మందులు వాడటం మొదలుపెట్టాక వారం రోజుల్లోనే ఫలితం కనిపించింది. దురద బాగా తగ్గిపోయింది. పదిహేను రోజుల్లో చెమట పొక్కులు పూర్తిగా పోయాయి. పరీక్ష చేయిస్తే నెగెటివ్ వచ్చింది. హోమియో చికిత్స నా జీవితాన్ని నిలిపింది. ఇప్పుడు నా శృంగార జీవితంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేవు.

జలుబు, ఆస్తమా జాడే ఉండదు

ప్రతి ఒక్కరు ఏదో ఒక సమయంలో జలుబు బారిన పడుతూనే ఉంటారు. కానీ ఆ జలుబే విడవకుండా ఉన్నప్పుడు కొత్త సమస్యలు తెచ్చి పెడుతుంది. ఆస్తమాకు కారణమవుతుంది. వేగంగా వ్యాపిస్తోన్న వ్యాధుల్లో ఆస్తమా ఒకటి.

అలర్జిక్ ఆస్తమా : ఇది సాధారణంగా కనిపించే రకం. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. తుమ్ములు రావడం, క్రమంగా ఆస్తమాగా మారడం జరుగుతుంది. అలర్జిక్ రైనైటిస్‌ను కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోతే, దీర్ఘకాలం కొనసాగితే ఆస్తమాగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.

కారణాలేంటి? : సైనస్‌లో ఉండే డిఫెన్స్ మెకానిజం చాలా వరకు సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. కానీ 5 మైక్రాన్ల కన్నా తక్కువ ఉండే పార్టికల్స్ సైనస్‌లో ఆగకుండా నేరుగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. వీటిని బయటకు పంపించడానికి శరీరం ప్రయత్నిస్తుంది. ఫలితంగానే తుమ్ములు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా ప్రిజర్వేటివ్స్ వాడిన ఆహారపదార్థాలు తినడం, వాతావరణ కాలుష్యం, ఇంట్లో పరిసరాలు శుభ్రంగా లేకపోవడం, దుమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండటం వంటివి ఆస్తమాకు కారణమవుతాయి.

లక్షణాలు : ఆస్తమాలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు దగ్గు, ఆయాసం. పిల్లికూతలు కూడా ఉంటాయి. కొంత మందిలో దగ్గు మాత్రమే ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఛాతీ పట్టేసినట్లుగా ఉంటుంది. పిల్లి కూతలు ఉన్నంత మాత్రాన ఆస్తమాగా నిర్ధారణకు రాకూడదు.

హోమియోతో దూరం : ఆస్తమాను దూరం చేయడానికి హోమియో మందులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. జీవనవిధానం మార్చుకోవడంతో పాటు హోమియో చికిత్స తీసుకుంటే ఆస్తమా ఇట్టే దూరమవుతుంది. మూలకారణం తొలగిపోవడంతో ఆస్తమా మళ్లీ దరిచేరదు.



3వ ప్రపంచ యుద్ధం?

చరిత్ర ఆత్మను దర్శించగలిగే పరిణతికి ప్రపంచం ఇంకా చేరుకోలేదా? కొందరు మహనీయులనూ, కొన్ని సందర్భాలనూ మినహాయిస్తే తన గతం అందించిన తాత్వికతను అందుకోవడానికి మానవాళికి ఇంకా ఎన్ని యుగాలు కావాలి? ఇప్పుడు మానవాళి వేసుకోవలసిన ప్రశ్నలివి. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం నూరేళ్ల సందర్భాన్నీ, అందులో కోటిన్నరకు పైగానే బలైన ప్రాణాల గురించీ, అక్షరాలా ఏరులై పారిన నెత్తుటినీ, వర్షించిన కన్నీటినీ తలుచుకుంటున్న సమయంలో... మూడో ప్రపంచ యుద్ధం గురించిన హెచ్చరికలతో, గర్జనలతో, అణ్వాయుధాల మోహరింపుతో భూగోళం ప్రతిధ్వనించడం ఇందుకు తిరుగులేని సాక్ష్యం. 21వ శతాబ్దం ఆరంభం నుంచి వినిపిస్తున్న 'మూడో ప్రపంచ యుద్ధం' మాట రోజురోజుకూ మరింత స్పష్టంగా వినిపిస్తోంది. 'అమెరికా, ఉత్తర కొరియాల మధ్య ఏ క్షణంలో అయినా ఘర్షణ ఆరంభం కావచ్చు.' చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యీ ఏప్రిల్ 15, 2017న చేసిన ప్రకటన ఇది. కానీ ఈ ఘర్షణ ఆ రెండు దేశాలకూ, లేదా మరికొన్ని దేశాలకే పరిమితమయ్యేది కాదు. క్షణాలలో ప్రపంచ దేశాల సమస్యగా మారుతుంది. ప్రపంచ యుద్ధంగా పరిణమిస్తుంది. ఇది రెండు ప్రపంచ యుద్ధాల చరిత్ర ముక్తకంఠంతో చెబుతున్న కఠోర వాస్తవం.

ఈ సంవత్సరం ఏప్రిల్ 7న అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సిరియా వైమానిక స్థావరం అలెప్పో మీద 59 టొమాహాక్ క్షిపణులను ప్రయోగించారు. వెంటనే యుద్ధం అంచుల మీద ఉన్న దేశాలూ, ఖండాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరిగాయి. నిజం చెప్పాలంటే ఆ ఉద్రిక్తతలు కొత్తవి కావు. బయటపడే సమయం కోసం వేచి ఉన్నవే. సిరియా అధ్యక్షుడు బషర్ అల్ అసాద్ విషపూరిత వాయువును ప్రయోగించాడన్న వార్త రాగానే ట్రంప్ క్షిపణి దాడికి ఆదేశించారు. ఆ వేడి చల్లారకుండానే, సరిగ్గా వారానికి (ఏప్రిల్ 13) అఫ్ఘానిస్తాన్‌లోని ఐఎస్ఐఎస్ స్థావరాలే లక్ష్యంగా అమెరికా ఒక క్షిపణిని ప్రయోగించింది. ఇది అణ్వాయుధం కాకున్నా, అమెరికా ఆయుధాల పొదిలోని అత్యంత శక్తిమంతమైన క్షిపణి. దీనికే 'మదర్ ఆఫ్ ఆల్ బాంబ్స్' అన్న పేరు కూడా ఉంది. సిరియా, అఫ్ఘానిస్తాన్‌ల మీద దాడుల తరువాత అదే ఊపులో ఉత్తర కొరియా మీద కూడా అమెరికా క్షిపణులు కురిపించవచ్చునంటూ వార్తలు వచ్చాయి.

ఇటీవల కాలంలో ప్రపంచ శాంతికి పెద్ద బెడదగా పరిణమించిన మూడు ప్రదేశాలు అవే. ఇస్లాంను అడ్డం పెట్టుకుని నిత్యం నెత్తురుటేరులు పారిస్తున్న ఐఎస్ఐఎస్ స్థావరం సిరియా. అఫ్ఘానిస్తాన్ కూడా అలాంటిదే. ఇక అణ్వాయుధాలతో చాలా దేశాలను భయకంపితులను చేస్తున్న దేశం ఉత్తర కొరియా. సిరియా మీద దాడి జరిగిన వెంటనే ఉత్తర కొరియాకు చెందిన 'నిరాయుధీకరణ, శాంతి స్థాపన సంస్థ' అధికార ప్రతినిధి ఒక హెచ్చరిక

జారీ చేశాడు. అది: 'ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఉద్రిక్తతలు నెలకొని ఉన్న కొరియా ఉపఖండ శాంతి, రక్షణలకు భంగం వాటిల్ల చేసే రీతిలో అమెరికా పెద్ద ఎత్తున అణ్వాయుధాలను మోహరించింది. పరిస్థితిని యుద్ధం అంచులకు తీసుకువెళ్లింది. ఒక ప్రమాదకర పరిస్థితిని సృష్టించింది. ఈ స్థితిలో ఏ క్షణంలోనైనా థెర్మో న్యూక్లియర్ యుద్ధం మొదలయ్యే అవకాశం ఉంది.' ఆ సంస్థను ఉత్తర కొరియా విదేశ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖే నిర్వహిస్తుంది. ఆ ప్రతినిధి మాట ఎలా ఉన్నా, ఉత్తర కొరియా అధ్యక్షుడు కిమ్ జాంగ్ ఉన్ రెచ్చగొట్టే చర్యలు, ముందు నుంచీ రణ కండూతితో ఉన్న అమెరికాను వేడెక్కిస్తున్నాయి. ప్రచ్ఛన్న యుద్ధకాలం నుంచి ఉత్తర కొరియాతో విద్వేషాన్ని సడలనివ్వకుండా కొనసాగిస్తున్న దక్షిణ కొరియాలోనే ఇప్పుడు అమెరికా తన సైనిక స్థావరాలను ఏర్పాటు చేసుకుంది. ప్రస్తుతం అక్కడ 28,500 మంది అమెరికా సైనికులు సిద్ధంగా ఉన్నారు. దీనితో పాటు ప్రస్తుతం ప్రపంచం మొత్తం మీద యుద్ధంలో మునిగి తేలుతున్న దేశాలు 67 వరకు ఉన్నట్టు ఇటీవల ఒక సర్వేలో తేలింది. ఇంత ఉద్రిక్తతల మధ్య ఆ మూడు దేశాల మీద అమెరికా యుద్ధ సన్నాహంలో ఉంది. అందుకే మరో ప్రపంచ యుద్ధం భయం భూగోళాన్ని వెంటాడుతోంది.

రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలలో

'ఒకరోజున ఐరోపా దేశాలన్నీ యుద్ధంలో దిగుతాయి'... ఒక్క సంవత్సరంలో చనిపోతాడనగా జర్మనీ చాన్స్లర్ అటోవాన్ బిస్మార్క్ అన్నమాటలి. 1897 నాటికి ఆయన చూసిన ఐరోపా ఖండ పరిస్థితులు అందుకు తగ్గట్టే ఉన్నాయి. ఆయన భయానికి మొదటి హేతువు ఆయన చాన్స్లర్గా పనిచేసిన జర్మనీయే కావడం ఒక వైచిత్రి. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం లేదా గ్రేట్వార్ ఎందుకు ఎలా వచ్చింది? ఐరోపా దేశాల మధ్య రక్షణ ఒప్పందాలు ఒక కారణం. రష్యా-సెర్బియా, జర్మనీ, ఆస్ట్రియా-హంగెరీ, ఫ్రాన్స్-రష్యా, బ్రిటన్-ఫ్రాన్స్- బెల్జియం, జపాన్-బ్రిటన్' ఈ రీతిలో దేశాల మధ్య ఒప్పందాలు ఉన్నాయి. ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న దేశం మీద దాడి జరిగితే ఒప్పందం చేసుకున్న దేశం రక్షణ సహకారం అందిస్తుంది. అందుకే సెర్బియా, ఆస్ట్రియా-హంగేరీల ద్వైపాక్షిక సమస్య ప్రపంచ యుద్ధంగా రూపుదాల్చింది. సెర్బియా మీద దాడికి ఆస్ట్రియా-హంగేరీని జర్మనీ ప్రోత్సహించింది. దీనితో సెర్బియాతో ఒప్పందం ఉన్న రష్యా రంగంలోకి దిగింది. ఫ్రాన్స్ మీద దాడి కోసం బెల్జియంను ఆక్రమించినందుకు బ్రిటన్ జర్మనీ మీద యుద్ధం ప్రకటించింది. బ్రిటన్ అధీనంలోని వలస దేశాలన్నీ (భారత్ సహా) యుద్ధంలో పాల్గొన్నాయి. దీనికి తోడు విస్తరణ కాంక్ష, ఆయుధ పోటీ పెరిగాయి. వర్తమాన ప్రపంచంలో కూడా ఇలాంటి ఒప్పందాలు, ఆయుధ పోటీ కనిపిస్తాయి. ఇందుకు 'నాటో' పెద్ద ఉదాహరణ. జపాన్ మీద దాడి జరిగితే నాటో తరపున అమెరికా ఆ దేశానికి రక్షణగా వెళుతుంది. రెండో ప్రపంచ యుద్ధానికి మొదటి ప్రపంచ యుద్ధమే బీజాలు వేసింది. ఆ యుద్ధం తరువాత శాంతి స్థాపన కోసం జరిగిన వెర్సయిల్స్ ఒప్పందం విజేత కూటమిలోని ఏ దేశానికీ సంతృప్తిని ఇవ్వలేకపోయింది. జర్మనీ మీద విజేత దేశాలు చేసిన దోపిడీ అడాల్ఫ్ హిట్లర్ వంటి జాత్యహంకార నేతను ప్రపంచం మీదకు తెచ్చింది. ఇప్పుడు అణ్వాయుధ పోటీ, ఇస్లామిక్ ఉగ్రవాదం, వ్యూహ ప్రతివ్యూహాలు రెండు ప్రపంచ యుద్ధాల నాటి పరిణామాలనే, క్రమాన్నే గుర్తుకు తెస్తున్నాయి.

ఆరో ప్రయోగమే జరిగితే.....!

29-5-2017న ఉత్తర కొరియా బాలిస్టిక్ క్షిపణిని ప్రయోగించింది. ఇది అచ్చంగా అమెరికాను రెచ్చగొట్టడానికి చేసిన ప్రయోగం. ఆర్థిక ఆంక్షలను దాటి, అమెరికా చేత యుద్ధ ప్రకటనను సిద్ధం చేయించే క్రమంలోనే ఉత్తర కొరియా ఆ చర్యకు పూనుకుంది. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలను తాకగల ఒక అణ్వాయుధాన్ని రూపొందించుకోవడమే ఉత్తర కొరియా లక్ష్యం. ఆ దేశం నిర్వహిస్తున్న ప్రతి అణు పరీక్ష లేదా క్షిపణి పరీక్ష ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగానే సాగుతున్నాయని విశ్లేషకుల అభిప్రాయం. దీనికి సమాధానం అన్నట్టు మరునాడే (మే 30) అమెరికా కూడా క్షిపణి పరీక్ష జరిపింది. ఈ రెండు దేశాల మధ్య 2006 సంవత్సరం నుంచి ఉద్రిక్తతలు రాజుకుంటూనే ఉన్నాయి. ఉత్తర కొరియా మొదటిసారి అణు పరీక్ష (పన్గగరి అనే చోట) జరిపినది 2006లోనే. తరువాత 2009, 2013, 2016లో (రెండుసార్లు) ఉత్తర కొరియా అణు పరీక్షలు నిర్వహించింది. అంటే కిమ్ జాంగ్ ఉన్ ఆధ్వర్యంలో ఐదు అణు పరీక్షలు జరిగాయి. ఇందులో తొలి పరీక్ష ఉపరితలం మీద జరిపినా, మిగిలినవి భూగర్భంలో నిర్వహించారు. ఇక తాజాగా జరిపిన (మే 29వ తేదీన) బాలిస్టిక్ క్షిపణి 450 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించిన స్కడ్ తరహా క్షిపణి. ఇది జపాన్ సముద్ర తీరంలో పడినట్టు దక్షిణ కొరియా వెల్లడించింది. మూడు వారాల వ్యవధిలో ఉత్తర కొరియా జరిపిన మూడో పరీక్ష ఇది. ఈ ఏడాదిలో జరిపిన పరీక్షలలో పన్నెండవది. ఉత్తర కొరియా క్షిపణి తమ దేశ సాగరతీరాన్ని తాకడం జపాన్‌ను సహజంగానే ఆగ్రహానికి గురిచేసింది. దీనికి తగిన సమాధానం చెబుతామని వెనువెంటనే ఆ దేశ ప్రధాని షింజో అబే హెచ్చరించారు. జపాన్ అమెరికా మిత్రపక్షం. ఉత్తర కొరియా కనుక ఆరో అణు పరీక్ష జరిపితే అమెరికా నోటి నుంచి యుద్ధ ప్రకటన వెలువడడానికి పెద్ద సమయం పట్టదు. ఎందుకంటే ఐదో అణు పరీక్ష తరువాత అమెరికా విదేశాంగమంత్రి రెక్స్ టిల్లర్‌సన్ 'తమ వ్యూహాత్మక సహన విధానం ఇక ముగిసింది' అని ప్రకటించారు. కానీ రెక్స్ ప్రకటన వెలువడిన వెంటనే 'సంయమనం' పాటించవలసిందిగా చైనా అధ్యక్షుడు జింగ్‌పింగ్ అమెరికాను కోరినట్టు ఆ దేశ టీవీ చానల్ ఒకటి ప్రకటించింది. ఉత్తర కొరియా చైనా మిత్రదేశం. అంతకంటే ముందే, మరో అణు పరీక్ష జరిపితే ఉత్తర కొరియా మీద తీవ్ర స్థాయి శిక్షాత్మక చర్యలు తీసుకుంటామని దక్షిణ కొరియా కూడా హెచ్చరించింది. ఇది అమెరికా మిత్రదేశం. తన సైనిక స్థావరాలను ఇప్పుడు అమెరికా దక్షిణ కొరియాలోనే ఏర్పాటు చేసుకుని సిద్ధంగా ఉంది. ఆ రక్షణ వ్యవస్థ పేరే – టెర్మినల్ హై అల్టిట్యూడ్ ఏరియా డిఫెన్స్ (థాడ్). సోవియెట్ రష్యాతో

కిమ్ జాంగ్ ఉన్.... ఉత్తర కొరియా అధ్యక్షుడు. అమెరికాను సాహసంతో లేదా దుస్సాహసంతో ఢీకొంటున్నాడు. నిజానికి అమెరికాను సవాలు చేసే ఒక నాయకుడు భూగోళం మీద అవతరిస్తే ప్రపంచ మేధావులు అతడికి హారతులు పడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వీరోచిత చరిత్ర ఫైడల్ కాస్ట్రోది. తరువాత సద్దాం హుస్సేన్, కల్నల్ గడాఫీలు అమెరికా మీద తిరగబడినప్పుడు ప్రపంచ మేధావులు వారిని ఆకాశానికెత్తారు. కానీ కిమ్ జాంగ్ ఉన్ విషయంలో ఎవరూ నోరు మెదపడం లేదు. ముఖ్యంగా డొనాల్డ్ ట్రంప్ వంటి వివాదాస్పదుడి మీద కాలుదువ్వుతున్నప్పటికీ ఉన్‌కు మీడియా నుంచి, మేధావుల నుంచి మద్దతు రావడం లేదు. ఇందుకు కారణాలు ఉన్నాయి. ఉత్తర కొరియా (డెమోక్రటిక్ పీపుల్స్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కొరియా) కమ్యూనిస్టు దేశమని చెప్పుకుంటుంది. నిజానికి అక్కడ సాగుతున్నది 'కిమ్' వంశ పాలన. వర్కర్స్ పార్టీ ఆఫ్ కొరియా వారి రాజకీయ పక్షం. రెండు కొరియాలు రెండో ప్రపంచ యుద్ధ ఫలితాలు. జపాన్ అధీనంలో మూడున్నర దశాబ్దాలు మగ్గిన కొరియా, 1945లో రెండుగా చీలింది (ఉత్తర కొరియా, రాజధాని ప్యోన్గాంగ్. దక్షిణ కొరియా, రాజధాని సియోల్). ఉత్తర కొరియాలో కిమ్ జాంగ్ సుంగ్ మొదట అధికారం చేపట్టడంతో కిమ్ వంశ పాలన మొదలైంది. తరువాత ఆయన కుమారుడు కిమ్ సొంగ్ ఇల్ వచ్చాడు. తరువాత కిమ్ జాంగ్ ఉన్ అధికారం చేపట్టాడు. ఏడు దశాబ్దాల ఈ కమ్యూనిస్టు/వంశ పాలనలో ఉత్తర కొరియాకు దక్కింది పేదరికమే. ఉత్తర కొరియా వాసుల తలసరి ఆదాయం కంటే దాయాది దేశం దక్షిణ కొరియా వాసుల తలసరి ఆదాయం 15 రెట్లు ఎక్కువ. ఉత్తర కొరియాలో ప్రత్యర్థుల అణచివేత, హక్కుల ఉల్లంఘన, శిక్షలు చాలా ఎక్కువ. అక్కడ 'మూడు తరాల శిక్ష' అమలవుతోంది. ఒక వ్యక్తి తప్పు చేస్తే, అతని తరువాత రెండు తరాల వారు కూడా శిక్ష అనుభవించాలి. ఐక్యరాజ్య సమితి దర్యాప్తు సంస్థ ఈ వాస్తవాలను వెల్లడించింది. డిసెంబర్ 10, 2015న సమితి భద్రతామండలి ఈ అంశాలను చర్చించింది. అక్కడ 80,000 నుంచి, 1,20,000 మంది రాజకీయ ఖైదీలు జైళ్లలో మగ్గుతున్నారు. ఎందరో సైనికాధికారుల ఆచూకీ తెలియడం లేదు. ఉత్తర కొరియా వెళ్లిన తమ దేశవాసులు పదిమంది వరకు కనిపించకుండా పోయారని జపాన్ ఫిర్యాదు చేసింది. నిజానికి మొన్న ఫిబ్రవరిలో క్షిపణి పరీక్ష జరిగిన తరువాత మలేసియా రాజధాని కౌలాలంపూర్ విమానాశ్రయంలో కిమ్ జాంగ్ నమ్ అనే వ్యక్తిని కొందరు హత్య చేశారు. అతడు ఉన్‌కు స్వయంగా అన్నగారే. ఈ సంవత్సరం ఏప్రిల్‌లో అణు పరీక్ష దరిమిలా డొనాల్డ్ ట్రంప్ వరస హెచ్చరికలు ఇస్తున్నప్పుడే ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడు రొడ్రిగో డ్యూరెర్ట్ అమెరికా దూకుడును ఉద్దేశించి సందర్భోచితమైన ప్రకటన చేశారని అనిపిస్తుంది. డ్యూరెర్ట్ 'ఏసియన్' (ఆగ్నేయాసియా దేశాల సంఘం) అధ్యక్షుడు కూడా. కిమ్ జాంగ్ ఉన్ మీద ఒక అంచనాకు రావడానికి ఆ ప్రకటన గొప్పగా ఉపకరిస్తుంది. ''ఈ ప్రపంచం అంతాన్ని చూడాలని అనుకుంటున్న కిమ్ జాంగ్ ఉన్‌తో ఆచితూచి వ్యవహరించవలసింది. సంయమనం పాటించవలసింది.'' కానీ, ఎంత గట్టిగా రణ గర్జనలు చేస్తున్నప్పటికీ ఉన్ నిజంగా యుద్ధానికి దిగుతాడా అని చాలామందికి అనుమానం ఉంది. అమెరికాతో ఒక వేళ యుద్ధమే జరిగితే ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితులలో తన గెలుపు మీద ఉన్‌కి కూడా అనుమానాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. ముఖ్యంగా తన వంశ పాలన అంతం కావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. అది ఉన్‌కు సమ్మతం కాదు. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధాన్ని గుర్తు చేసుకోండి. రష్యా, ఆస్ట్రియా, జర్మనీ, టర్కీ సామ్రాజ్యాలు పేక ముక్కల్లా కూలిపోయాయి. సానుకూలం కావచ్చు, ప్రతికూలమైనది కావచ్చు– యుద్ధంతో మార్పు రావడం తథ్యం.

ప్రపంచాన్ని అంతం చేయదలుచుకున్నవాడు సుమా!



ఆస్తమా - నివారణ హోమియో చికిత్స

స్టార్ హోమియోపతి

మానవుడు జీవించాలంటే ప్రతిక్షణం శ్వాసఎంతో ముఖ్యం.నీరు, ఆహారం లేకపోయిన కొన్ని రోజుల వరకు జీవించగలడు. కాని కొన్ని క్షణాలు శ్వాస లేక పోతే శరీరం నిర్జీవమైపోతుంది, స్వచ్ఛమైన గాలితో మంచి ఆరోగ్యం సమకూరుతుంది. ఆస్తమా వలన దైనందిన జీవితంలో చాలాఇబ్బందులుఎదుర్కొం టారు. ఏవైనా వాతావరణం లో మార్పులు, ఆహారంలో మార్పులు, కాలుష్యం, పొగ త్రాగడం వలన ఆస్తమా, విజృంభించడంతో చాలా ఇబ్బందులుఎదుర్కొం టారు. ఎక్కడికి వెళ్ళాలన్నా అభద్రత భావనకు లోనవుతారు. ఆస్తమా వలన మరణించే వారు... పేదదేశాలలో, పేదకుటుంబా లలో ఎక్కువ. ఆస్తమా వలన హాస్పిటల్‌లో చేరే వారి సంఖ్య పిల్లలలో ఎక్కువ. ఆస్తమా అనగా స్వేచ్ఛ లేని శ్వాస, ఊపిరితిత్తులు, దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ ఇబ్బందినే ఆస్తమా అంటారు. ముఖ్యంగా ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులలో అలర్జీ, రియాక్షన్ వల్ల శ్వాసకోశం లో, ఊపిరితిత్తులలో గాలి మార్గంలో శ్వాస పీల్చు కోవటం లో అవాంతరం ఏర్పడుతుంది. ఫలితం గా పిల్లికూతలు, దగ్గు, ఆయాసం, ఛాతీలో నొప్పి వస్తాయి. **ఆస్తమాకు ముఖ్యకారణాలు:**చల్లగాలి (చల్లటి వాతావరణం) దుమ్ము,ధూళి, పొగ(సిగరెట్) అలర్జెన్స్, గడ్డిచెట్లు, ఫంగస్, పొల్యూషన్ అధిక శారీరక శ్రమ వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ పిల్లి, గుర్రం,కుక్కవంటి పెంపుడు జంతువుల విసర్జక పదార్థాలు శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ ముఖ్యంగా పిల్లలలో... రోగ **నిర్ధారణ:** వంశానుగత చరిత్ర, అలర్జీలు, ఎగ్జిమా, చర్మ వ్యాధులు, చిన్నతనంలో శ్వాసకోశ వ్యాధులు శారీరక పరీక్షలు, ముక్కు గొంతు, ఛాతీ పరీక్షలు ఎక్స్-రే, కఫం పరీక్ష, పీ.ఎఫ్.టీ అలర్జీ చర్మపరీక్షలు:. అలర్జెన్స్‌ను ఇంజెక్షన్‌ద్వారా ఇచ్చి రియాక్షన్ చూడటం. **స్పైరోమెట్రీ:** శ్వాస మీటర్‌ద్వారా పరీక్ష గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తలోపం, కిడ్నీ వ్యాధులు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు ఏవైనా ఉంటే వాటి నిర్ధారణ. ఆస్తమాతో జీవించడమెలా? 1.ఆస్తమాతో రోజు వారి పనులు చేసుకునేలాప్రోత్సహించాలి. 2.రాత్రి, పొద్దున్న వచ్చేశ్వాసఇబ్బందులనునివారించటం,నిర్మూలించటం, తగ్గించటం. 3.ఎక్కువ శారీరక శ్రమలేని ఉపాధి ఏర్పాటు చేసుకోవటం. 4. దుమ్ము ధూళి, పొగ, చల్లటి వాతావరణం నుండి దూరంగా ఉండటం. 5.ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్స్, కార్పెట్స్, బెడ్‌షీట్స్, బెడ్స్, బ్లాంకెట్స్‌లో డస్ట్‌మైట్స్ (చిన్న పరాన్న జీవులు) ఉంటాయి. కాబట్టి 10 రోజుల కొకసారి ఎండలో వేయుటం, నీటితో శుభ్రం చేయడం. 6. పెంపుడు జంతువులకు దూరంగా ఉండటం చేయాలి. **రోగనివారణ:** బ్రాంకోడైలేటర్స్, కార్టికో, స్టిరాయిడ్స్, యాంటీ బయాటిక్స్, స్ప్రేమందులు.. వీటి వలన వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. కాని వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెడుతుంది. ధీర్ఘకాలికంగా మందులు వాడటం వలన సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్, పిల్లల పెరుగుదల లోపాలు, మానసిక ఆందోళన, జ్ఞాపకశక్తితగ్గటం, బరువు

డా. మురళి అంకిరెడ్డి
M. D (Homeo)
స్టార్ హోమియోపతి
www.starhomeopathy.com



పెరగటం వంటివి జరగవచ్చు. యోగా, మెడిటేషన్, చేయడం మంచిది. పొగత్రాగడం, కాలుష్య పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం. స్వచ్ఛ మైన గాలి, నీరు ఉన్న ప్రదేశాలలో నివసించటం బాగా సివియర్ ఆస్తమా వచ్చే వారిలో అది ఆ ప్రదేశం ప్రభావంవల్ల కావచ్చు. ఇలాంటప్పుడు వారు స్థిరపడిన చోటునుంచి వీలైతే ఇతర ప్రదేశానికి మారడం మంచిది.

హోమియోవైద్యం:ఈ వైద్యవిధానం ద్వారా ఆస్తమాకు చక్కటి చికిత్సను అందించవచ్చు. ముఖ్యంగా పిల్లలలో అలర్జీలు, శ్వాసకోశ ఇబ్బంది లకు... వారి శారీరక, మానసిక విశ్లేషణ ద్వారా తగిన కాన్‌స్టిట్యూషనల్ ఔషదాన్నిగుర్తించి చికిత్సజరిపితేవ్యాధిని సమూలంగా తగ్గించ వచ్చును. **వాడదగిన మందులు:** ఆంటమ్‌టార్ట్, ఆంటిమోనిమ్, ఆర్స్ ఆర్సినిక్ ఆల్బ్, స్పాంజియా, నాట్రంసల్ఫ్, ఆరేలియా, కార్బొవెజ్.

సంతానలేమి సమస్యకు పరిష్కారం సాధ్యమే

ఫర్టీ 9 సంతాన సాఫల్యత కేంద్రం

పాశ్చాత్యదేశాల్లోలాగే ఇప్పుడు మనదగ్గర కూడా పని సంస్కృతి విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. తమరంగంలో రాణిం చడం కోసం రాత్రి-పగలు తేడా లేకుండా కృషి చేయడంఅన్నది ఇప్పుడొకసాధారణ అంశంగా మారింది. దాంతో సరైనవయసులో పెళ్లి కాక, పెళ్లైన వాళ్లలో కూడా పై కారణాల వల్ల మానసిక ఒత్తిడి విపరీ తంగా పెరిగి సంతానం కలగ డానికి అవసరమైన హార్మోన్ల స్రావాలు సరిగ్గా జరగక, సమస్యలు తలెత్తి, అవి సంతానలేమికి దారి తీస్తున్నాయి. అయితే ఆధునిక విజ్ఞానం పెరిగిన ఈ రోజుల్లో సంతానలేమికి చక్కటి పరిష్కారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి కనుక ఆందోళన చెందనవసరం లేదు. చాలామంది మహిళల్లో నెలసరి సమస్యలున్నా, స్త్రీలలో భర్త కన్నా భార్య వయసు ఎక్కువగా ఉన్నా లేదా భార్యా భర్తలిద్దరూ ఎలాంటి సంతాన నిరోధక పద్ధతులు పాటించకుండా సంవత్సర కాలం పాటు సంతానం కోసం ప్రయత్నించినా గర్భధారణ జరగకపోవచ్చు. మరి కొంతమందిలో కేవలం ఏడాది మాత్రమే గాక.. ఏళ్లు గడుస్తున్నా గర్భం రాకపోవచ్చు. **స్త్రీలకే కాదు.పురుషులకు కూడా..** సంతానం కలగలేదంటే అందుకు మహిళను కారణంగా చూపడం మన సమాజంలో పరిపాటి. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే. సంతానలేమికి కారణాలన్నవి అటు మహిళలలోనూ, ఇటు పురుషులలోనూ లేదా ఒక్కోసారి ఇద్దరిలోనూ ఉండవచ్చు. అంటే దంపతులిద్దరిలో లోపం ఎవరిలోనైనా ఉండవచ్చునన్న మాట. పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య తగినంతగా లేకపోవడం కూడా సంతానలేమికి కారణం కావచ్చు. అలాగే స్త్రీలలోనైతే హార్మోన్ల లోపం, థైరాయిడ్ సమస్య పీసీఓడి వంటి అనేక అంశాలు సంతానలేమికి కారణం కావచ్చు. దంపతులిద్దరూ ఎలాంటి గర్భనిరోధక సాధనాలు వాడకుండా, సంతాన నిరోధక ప్రక్రియలను అనుసరించకుండా.. తమ దాంపత్య జీవితాన్ని గడిపితే సాధారణంగా ఏడాదిలోపు 75% మందిలో గర్భంవస్తుంది. ఇక యాభై శాతం మందిలో ఐదు మాసాల లోపే 50% మందిలో గర్భం వస్తుంది. రెండేళ్లలో 90% మందిలో గర్భం వస్తుంది. కానీ ఎవరిలోనైనా అంతకాలం తర్వాత కూడా గర్భం రాలేదంటే, ఏదైనా సమస్య ఉందేమోనని భావించాలి. సమస్యను తెలుసుకోవడానికి స్త్రీలు ముందుకు వచ్చి వైద్య పరీక్షలు చేయించు కున్నట్లుగా, పురుషులు అంత తేలిగ్గా ముందుకు రారు. **సంతానలేమికి ముఖ్య కారణాలు..** మన జీవనశైలితో పాటు కాలుష్యం, వాతావరణం,పొగ తాగడం, మద్యం సేవించడం, బిగుతైన దుస్తులు ధరిం చడం, అధిక బరువు, మానసిక ఒత్తిడి, కొన్ని రకాల మందులు, ఆరోగ్యకరమైన వీర్యం ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. పురుషుల్లో శుక్రకణాల సంఖ్య తగినంతగా లేక పోవడం, ఉన్నా... వాటిలో తగినంత చురుకుదనం లేకపోవడంవంటిలోపాలు ఉన్నప్పుడు వారి భాగస్వామి కిగర్భధారణ జరగడం కష్టమే, మరి కొందరి వీర్యంలో అసలు శుక్రకణాలే ఉండకపోవచ్చు.ఇకమహిళ విషయానికి వస్తే.. నెలసరి సమస్యలు, అండాల విడుదల సరిగా లేక పోవడం లేదా విడుదలైన అండాలలో నాణ్యత లోపించడం వంటివి ప్రధాన కారణాలు, వయసు పెరిగేకొద్దీ అబార్షన్లు అయ్యే అవకాశాలూ ఎక్కువే. మహిళ వయసు 30 ఏళ్లు దాటాక సంతాన అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. **సంతానలేమికి ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న ఆధునిక పరిష్కారాలు...** సంతాన లేమి ఉన్న వారికి ఇప్పుడు మూడు రకాల పరిష్కారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి **1) ఐ.యు.ఐ:** భర్త నుంచి సేకరించిన వీర్యాన్ని ల్యాబ్‌లో పరీక్షించి, దానిలో నుంచి ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గాఉన్నకణాలనుమాత్రం వేరు చేసి సిద్ధం చేస్తారు. వాటిని ఒక సన్నని గొట్టం ద్వారా స్త్రీ గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెడతారు. ఈ ప్రక్రియను అను సరించడం వల్ల గర్భధారణకు 15% వరకు అవకాశం ఉంటుంది. ఇలా ఆరు రుతుచక్రాల పాటు ఈ చికిత్స చేసినా ఫలితం

డా. సి.జ్యోతి. ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్
ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్ & పరిశోధనకేంద్రం



లేకుంటే అప్పుడు ఐ.వి.ఎఫ్ అనే ప్రక్రియను అనుసరించవచ్చు. **2)ఇక్సీ:** స్త్రీనుంచి సేకరించిన అండా ల్లోకి, పురుషుని శుక్ర కణాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన మైక్రో మానిప్యు లేటర్ సహాయంతో ప్రవేశపెట్టి ఫలదీకరణం చెందిస్తారు. వాటిని తిరిగి గర్భాశయం లోకి ప్రవేశ పెడతారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా గర్భధారణ విజయవంతం కావడానికి 40% వరుకు అవకాశాలు ఉంటాయి. శుక్రకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నవారిలో ఈ ప్రక్రియ మరింత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. **3) ఐ.వి.ఎఫ్:** దీన్నే టెస్ట్‌ట్యూబ్' విధానం అంటారు. ముందుగా పక్వమైన అండాలను స్త్రీ నుంచి బయటకు తీసి, పురుషుడి శుక్ర కణా లతో బయటే ఫలదీకరణం చెందిస్తారు. ఇలా ఏర్పడిన తొలి దశ పిండాల్లో రెండు లేదా మూడింటిని తిరిగి స్త్రీ గర్భా శయం లోకి ప్రవేశ పెడ తారు. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా సంతానం కలగడానికి 30 నుంచి 35% విజయావ కాశాలు ఉంటాయి. ఇటీవలికాలంలో సంతాన సాఫల్యత చికిత్సలో మరెన్నో కొత్త విధానాలు అందుబాటు లోకి వచ్చాయి. ఫలదీకరించిన పిండాలలో అతిశీతల పరిస్థితుల్లో ఉంచి తరువాతవాటిని వాడతారు. అవసరాన్ని బట్టి అండాలను గాని శుక్ర కణాలను గాని దాతల నుంచి స్వీకరించి వాడతారు. అందుకే సంతానం కలగడం లేదని ఏళ్ల తరబడి బాధపడే కన్నా ఆధునిక పద్ధతులు అనుసరించడం శ్రేయస్కరం.

మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం ఎందుకు?

ఆస్ట్రియా–హంగేరీ అధీనంలో ఉన్న సెర్బుల భూభాగాలు బోస్నియా, హెరిజిగోవినా. బోస్నియా రాజధాని సరాయేవోలోనే ఆస్ట్రియా–హంగేరీ యువరాజు ఫెర్డినాండ్, యువరాణి సోఫీ చోటెక్‌ల జంట హత్యలు జరిగాయి. జూన్ 28, 1914న సెర్బు జాతీయవాది గవ్రిలో ప్రిన్సిప్ వారిని కాల్చి చంపాడు. చూడబోతే ఇది రెండు దేశాల ద్వైపాక్షిక సమస్యలా ఉంటుంది. దానికే ప్రపంచ దేశాలన్నీ యుద్ధానికి కాలు దువ్వాలా? అంత సైన్యాన్ని, మందుగుండును నష్టపోవాలా? నిజానికి ఆ జంట హత్యలు మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం లేదా గ్రేట్‌వార్‌కు తక్షణ కారణమే. 1890 దశాబ్దం నుంచే ఇలాంటి ఒక మహా యుద్ధానికి రంగం సిద్ధమయిన మాట వాస్తవం.

సెర్బియా (రాజధాని బెల్‌గ్రేడ్) దేశాన్ని కేంద్రంగా చేసుకుని ఆస్ట్రియా–హంగేరీ అధీనంలోని భూభాగాలలో ఉన్న మిగిలిన సెర్బులు విశాల సెర్బియా కోసం పోరాడుతున్నారు. వీరే ఐరోపా దక్షిణాది స్లావ్‌లు. అందుకే రష్యా వీరికి మద్దతుగా ఉంది. విశాల సెర్బియా ఆశయానికి అడ్డురాకుండానే ఫెర్డినాండ్‌ను హత్యచేయాలని సెర్బు జాతీయవాదులు పథకం వేసుకున్నారు. అందుకు ఎంచుకున్న చోటే సరాయేవో. అక్కడ సైనిక శిబిరాల పర్యవేక్షణకు ఫెర్డినాండ్ వచ్చినప్పుడు ఈ దుర్ఘటన జరిగింది. నిజానికి ఫెర్డినాండ్ ఆస్ట్రియా యువరాజు. అసలు రాజు ఫ్రాంజ్ జోసెఫ్. అతడు అవసాన దశలో ఉన్నాడు. జోసెఫ్ ఏకైక కుమారుడు రుడాల్ఫ్ 1889లోనే ఆస్ట్రియా రాజ్యంలోని మేరిలింగ్ అటవీ అతిథి గృహంలో అనుమానాస్పద స్థితిలో చనిపోయాడు. ప్రభు వర్గంలోని ఒక మహిళతో ఉండగా ఆ ఇద్దరినీ కూడా ఎవరో హత్య చేశారు. జోసెఫ్ భార్య ఎలిజబెత్. 1898లో జెనీవా పర్యటనకు వెళ్లినప్పుడు ఆమె నివశించిన హోటల్ ముందే ఒక ఉగ్రవాది హత్య చేశాడు. కాబట్టి ఫెర్డినాండ్‌ను కూడా అడ్డం లేకుండా చూసుకోవాలని సెర్బు జాతీయవాదులు పథకం వేశారు. ఆ విధంగా అది ద్వైపాక్షిక సమస్యే. కానీ వెనువెంటనే ప్రపంచ దేశాలను యుద్ధం వైపు నడిపించే పరిణామాలకు కారణమైంది. సరాయేవో హత్యల దరిమిలా జూలై 6న జర్మనీ ఆస్ట్రియా– హంగేరీ రాజ్యానికి తన సంపూర్ణ మద్దతు పలికింది. ఈ పరిణామానికే చరిత్రలో 'బ్లాంక్ చెక్' అని పేరు. అప్పటిదాకా ఊగిసలాడుతున్న ముసలి చక్రవర్తి జోసెఫ్ జూలై 28న సెర్బియాపై యుద్ధం ప్రకటించాడు. 29, 30 తేదీలలో బెల్‌గ్రేడ్ మీద బాంబుల వర్షం కురిపించాడు. రష్యా సెర్బియాకు మద్దతుగా వచ్చింది. రష్యాను ఇందుకు ప్రోత్సహించినది ఫ్రాన్స్ అని చెబుతారు. అయితే రష్యా తన నిర్ణయం మార్చుకోవాలని జర్మనీ సూచించింది. రష్యా పట్టించుకోలేదు. 30వ తేదీ బాంబు దాడి తరువాత ఆస్ట్రియా మీద యుద్ధ ప్రకటన చేసింది కూడా. అంటే జర్మనీ మీద యుద్ధమే. ఆగస్ట్ 1న జర్మనీ రష్యా మీద యుద్ధ ప్రకటన చేసింది. రష్యాను పురికొలిపినది ఫ్రాన్స్ కనుక ముందు ఆ దేశాన్ని మొదట కబళించాలని జర్మనీ నియంత విల్‌హెల్మ్ సైన్యాన్ని కదిలించాడు. నిజానికి జర్మనీకి అపారమైన యుద్ధ భయం ఉంది. అందుకు కారణం– 1893లో రష్యా, ఫ్రాన్స్‌ల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం. దీనికి ప్రతీకారంగా జర్మనీ ష్లిఫెన్ పథకాన్ని తయారు చేసుకుని సిద్ధంగా ఉంది. దాని ప్రకారం తనకు వ్యతిరేకంగా ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న రష్యా, ఫ్రాన్స్‌ల మీద ఏకకాలంలో దాడి చేయాలి. ఈ క్రమంలోనే జర్మనీ, ఫ్రాన్స్ దేశాల మధ్య బఫర్ స్టేట్‌లా ఉన్న బెల్జియంను జర్మనీయే సర్వనాశనం చేసింది. ఒక తటస్థ రాజ్యం మీద దాడికి దిగినందుకు ఆగ్రహిస్తూ బ్రిటన్ ఆగస్ట్ 4న యుద్ధంలోకి దిగింది.

బ్రిటన్,ఫ్రాన్స్, రష్యా, సెర్బియా, బెల్జియం, ఇటలీ, జపాన్, అమెరికా (ఆలస్యంగా 1917లో దిగింది), గ్రీస్, రుమేనియా మరికొన్ని దేశాలు ఒక శిబిరంలో ఉండి పోరాడాయి. వీటినే మిత్రరాజ్యాలంటారు. ఒక్కడ ఒక చారిత్రక వైచిత్రిని గుర్తు చేసుకోవాలి. జర్మనీ నియంత విల్‌హెల్మ్, రష్యా జార్ నికోలస్, ఇంగ్లండ్ ప్రధాని ఐదో జార్జి – ముగ్గురూ విక్టోరియా మహారాణి మనుమలే. వరసకి సోదరులే. జర్మనీ, ఆస్ట్రియా–హంగేరీ, టర్కీ, బల్గేరియా మరొక శిబిరంగా ఏర్పడినాయి. వీటిని అక్ష రాజ్యాలంటారు. కొన్ని లక్షల ప్రాణాలను బలితీసుకుని, ఐరోపాను మరుభూమిగా మార్చిన తరువాత వెర్సయిల్స్(ఫ్రాన్స్) సంధితో నవంబర్ 11, 1918న మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం ముగిసింది.

విభేదాలతో అమెరికా పంచన చేరిన చైనా వైఖరి ఇప్పుడు మారింది. ఎవరి పేరెత్తితే అమెరికా మండిపడిపోతున్నదో సరిగ్గా ఆ ఉత్తర కొరియాకే మద్దతు ఇస్తున్నది. చైనా, దానితో పాటు రష్యా కూడా అమెరికాకు వ్యతిరేకంగా మారడానికి థాడ్ కూడా కారణమే. ఉత్తర కొరియాతో ఘర్షణే అనివార్యమైతే చైనా మీద ఆధారపడే ఉద్దేశం ఇప్పుడు అమెరికాకు పూర్తిగా లేదన్న సంకేతం ట్రంప్ ఇచ్చేశారు కూడా. 'ఉత్తర కొరియా మీద చైనా సాయంతో లేదా స్వతంత్రంగానే అమెరికా చర్యకు దిగుతుంది' అని ట్రంప్ ట్వీట్ చేశారు. ఇందుకు సమాధానంగా, 'దక్షిణ కొరియాలోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలను నాశనం చేస్తా'మని ఉత్తర కొరియా హెచ్చరించింది. ఇది కూడా ప్రపంచాన్ని భయపెడుతోంది.

కొత్త పరిణామం

చైనా, అప్పటి సోవియెట్ రష్యా ఏకం కాకుండా 1970 దశకం నుంచి అమెరికా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించింది. కానీ ఇప్పుడు ఉత్తర కొరియా, సిరియా పరిణామాల నేపథ్యంలో నేటి రష్యా, చైనా కూడా అమెరికాలో ఉమ్మడి శత్రువును చూస్తున్నాయి. సిరియా మీద అమెరికా మరొకసారి దాడికి దిగితే పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి అని రష్యా, ఇరాన్ కూడా ప్రకటించాయి. ప్రస్తుతం ఆ రెండు దేశాలు సిరియాకు అనుకూలంగా ఉన్నాయి. దీనికంటే తీవ్రమైన పరిణామం మరొకటి ఉంది. రష్యా, చైనాలు ఎంత దగ్గరయ్యాయంటే, దక్షిణ కొరియాలో అమెరికా నెలకొల్పిన టెర్మినల్ హై అల్టిట్యూడ్ ఏరియా డిఫెన్స్ (థాడ్)ను తమ తమ 'రక్షణ ప్రయోజనాల కోసం' ధ్వంసం చేయాలన్న ఏకాభిప్రాయంతో ఉన్నాయి. థాడ్ వ్యవస్థను ధ్వంసం చేసే కార్యక్రమానికి రష్యా, చైనా అధికారులు ఒక ఒప్పందానికి వచ్చారని చైనా అధికార వార్తా సంస్థ జిన్హువాయే వెల్లడించింది (జనవరి 13, 2017). థాడ్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసే యోచన నుంచి విరమించుకోవలసిందిగా కూడా రష్యా, చైనా ఒక సంయుక్త ప్రకటనలో అమెరికాకు సూచించాయి. అసలు రష్యా, సిరియాల మీద ఆర్థిక ఆంక్షలు విధించాలని బ్రిటిష్ విదేశాంగ కార్యదర్శి బోరిస్ జాన్సన్, అమెరికా విదేశాంగమంత్రి జాన్ కెరీ (అక్టోబర్ 18, 2016) కోరిక వెలిబుచ్చారు. నిజానికి సిరియా, ఉత్తర కొరియాల పట్ల ట్రంప్ అనుసరిస్తున్న ఘర్షణాత్మక వైఖరితో రష్యా, చైనా అమెరికాకు వ్యతిరేకంగా ఏకమవుతాయని అంతర్జాతీయ వ్యవహారాల నిపుణులు ఇప్పటికే ఒక అభిప్రాయానికి వచ్చారు. 'సిరియా ఘర్షణ ఇలాగే కొనసాగితే మూడో ప్రపంచ యుద్ధం తప్పదు. సిరియాలో జరుగుతున్న ఘర్షణ ప్రపంచాన్ని యుద్ధం అంచులకు నెడుతోంది' అని టర్కీ ఉప ప్రధాని న్యుమన్ కుర్తుల్‌మస్ కూడా హెచ్చరించారు. టర్కీ అమెరికా మిత్ర దేశం. ఐసిస్ మీద జరుపుతున్న గగనతల దాడులలో అమెరికాకు సహకరిస్తున్నది. ఇక్కడ సిరియా మీద అమెరికా దాడిని రష్యా ఖండించిందంటే దానర్థం ఐఎస్ఐఎస్‌ను ఆ దేశం సమర్థిస్తున్నట్టు కాదు. మే 31, 2017న రష్యా సేనలు కూడా ఆ ఉగ్రవాద సంస్థ స్థావరాల మీద

రెండో ప్రపంచ యుద్ధం అందుకే!

మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం, తరువాత జరిగిన వెర్సయిల్స్ శాంతి సంధి రెండో ప్రపంచ యుద్ధానికి బీజాలు సిద్ధం చేసింది. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధాన్ని ఆరంభించిన దేశాలే రెండో ప్రపంచ యుద్ధాన్ని కూడా ఆరంభించాయి. నాజీ జర్మనీ 1939 సెప్టెంబర్‌లో పోలెండ్ కారిడార్ మీద దురాక్రమణకు దిగింది. బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్ దీనికి ఆగ్రహించి జర్మనీ మీద యుద్ధం ప్రకటించాయి. ఇదే రెండో ప్రపంచ యుద్ధానికి తక్షణ కారణం. కానీ వెనుక వందల కారణాలు ఉన్నాయి. వెర్సయిల్స్ సంధితో జర్మనీ తీవ్ర అసంతృప్తికి లోనయింది. ఆల్సెస్, లోరెన్ అనే ప్రాంతాలు ఫ్రాన్స్ దక్కించుకుని అక్కడి ఖనిజ సంపదను తవ్వుకు పోవడం ఆరంభించింది. యుద్ధానికి నష్టపరిహారమన్నమాట. అలాగే అక్కడి అడవులు, ఇతర వనరులు కొన్ని దేశాలకు దఖలు పడ్డాయి. దీనితో చెలరేగిన తీవ్ర అసంతృప్తి నుంచి జనించినదే నేషనల్ సోషలిస్టు పార్టీ. అదే నాజీగా ప్రసిద్ధి చెందింది. దీని నాయకుడే అడాల్ఫ్ హిట్లర్. జర్మనీ దుస్థితికి యూదులు, అప్పులు కారణమని ప్రచారం ప్రారంభించాడతడు. దురాక్రమణ అతడి విధానం. జర్మనీ చుట్టూ దేశాలను ఆక్రమించడం మొదలుపెట్టాడు. అందులో చెకొస్లొవాకియా ఒకటి. ఇది మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం ఫలితంగా ఏర్పడినది. 1938లో హిట్లర్ దీనిని చుట్టుముట్టాడు. పశ్చిమాన ఉన్న సూడెట్‌ల్యాండ్ అతడి లక్ష్యం. ఇక్కడ జర్మన్లు ఎక్కువగా ఉన్నారు. దురాక్రమణకు అతడు చూపిన కారణం కూడా అదే. హిట్లర్ దూకుడు ప్రపంచాన్ని అప్పటికే హడలెత్తిస్తోంది. ఇక్కడే బ్రిటన్ జర్మనీతో చిత్రమైన ఒప్పందం చేసుకుంది. ఇది హిట్లర్ లాంటి వాణ్ణి బుజ్జగించడానికి చేసిన వృథా ప్రయత్నం. సూడెట్‌ల్యాండ్ తరువాత ఇక దురాక్రమణ విధానానికి స్వస్తి చెబుతానని హిట్లర్ ఒప్పందం మీద సంతకం చేసిన తరువాత బ్రిటన్ అందుకు అనుమతించింది. 1938లో హిట్లర్ సూడెట్‌ల్యాండ్‌ను ఆక్రమించాడు. సంతకం తడి ఆరకుండానే ఉల్లంఘించడం హిట్లర్ లక్షణం. మరుసటి సంవత్సరమే పోలెండ్ కారిడార్‌ను ఆక్రమించాడు. ఇక్కడ కూడా జర్మన్లు ఎక్కువే. సోవియెట్ రష్యా కూడా హిట్లర్‌ను బుజ్జగించే యత్నం చేసింది. రష్యా మీద జర్మనీ, జర్మనీ మీద రష్యా పరస్పరం దాడి చేసుకోకూడదంటూ ఆగస్ట్ 24, 1939లో జర్మనీ విదేశాంగ మంత్రి వాన్ రిబెన్‌ట్రాప్‌కీ, స్టాలిన్‌కీ మధ్య ఒప్పందం జరిగింది. నిజానికి ఈ ఒప్పందంలోనే లోపాయికారి అవగాహన కూడా ఉందన్న విమర్శ ఉంది. పోలెండ్‌ను తమ రెండు దేశాలు పంచుకోవాలన్నదే ఆ రహస్య అవగాహన (1920 నుంచి పోలెండ్ మీద సోవియెట్ రష్యాకు కూడా కన్ను ఉంది).

రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్, అమెరికా, సోవియెట్ రష్యా, పోలెండ్ వంటి 23 దేశాలు మిత్ర రాజ్యాల పేరుతో ఒక శిబిరంగా ఏర్పడినాయి.

అక్ష రాజ్యాల కూటమిలో జర్మనీ, ఇటలీ, జపాన్, బల్గేరియా, రుమేనియా వంటి 27 దేశాలు చేరాయి. 1939లో ఆరంభమైన రెండో ప్రపంచ యుద్ధం 1945లో ముగిసింది.

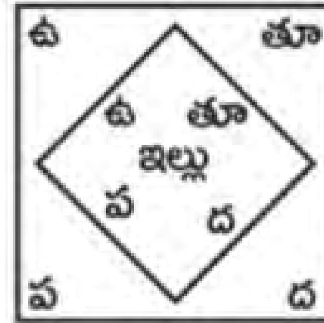
వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్

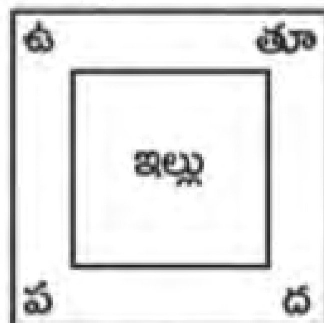


చతుష్కోణ వేధ

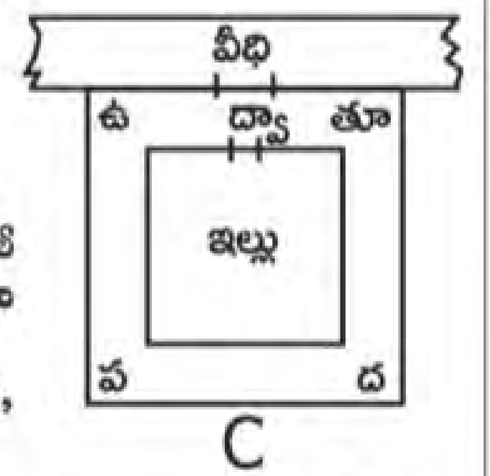
ఒక గృహాన్ని సమకోణంతో కూడిన చతురస్ర లేదా దీర్ఘ చతురస్రాకారంగా నిర్మించు కోవటం వాస్తు నియమాలలో ఒకటి, అయినప్పటికీ వీటిలో ముఖ్యంగా రెండురకాల తీవ్రదోషాలను కలిగించే నిర్మాణలున్నాయి.



ఒకటి (పటము-A) స్థలము దిక్కులకు తిరిగివున్నప్పుడు, అంటే ఆ స్థలమునకు తూర్పు, పడమర, ఉత్తర, దక్షిణ దిక్కులు మూలలకు రావటం వలన ఆ స్థలము నకు దిగ్ముఢం ఏర్పడినదిపేర్కొంటారు. అటువంటి స్థలములో ఇంటిని మాత్ర ము దిక్కులకు నేరుగా త్రిప్పి నిర్మించటం తీవ్రమైన వాస్తు దోషమును కలుగజే స్తుంది. ఇటువంటి వాస్తుదో షము **'చతుష్కోణ వేధ'** గా పేర్కొ నబడినది.



రెండవది : (పటము-B) స్థలము దిగ్ముఢ ము ఏర్పడిన దైనప్పు డు గృహము కూడా అదే పద్ధతిన నిర్మించు ట వలన ఆ గృహానికి కూడా దిగ్ముఢ ము కలుగుతుంది. ఇటు వంటి గృహాలకు కూడా దిక్కులు మూలలకు రావటం వలన **'చతుష్కోణ వేధ'** దోషము కలుగు తుంది. దిగ్ముఢ స్థలాలకు కేవలం ఈ శాన్యమున వీధిఉన్నప్పుడు (ఆ స్థలంలో కట్టే ఇంటికి ఈశాన్య ప్రధాన ద్వారమున్న ప్పుడు) మాత్రమే ఈ దోష తీవ్రత చాలా వరకు తగ్గి మంచి ఫలితాల నివ్వగలుగు తుంది. పటము-A, స్థలము, గృహము కూడా ఎట్టి పరిస్థితు ల్లోనూ నివాసయో గ్యము కాదు. పటము -B, స్థలము, గృహములో నివసించక తప్పనప్పుడు ఈశాన్య ద్వారం ఏర్పరు చుకోవటం వలన కొంత వరకు మెరుగైన ఫలితాలనా శించ వచ్చును. **ఇటు వంటి సందర్భాలలో (పటము-C) ఈశాన్య మున వీధి ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈశాన్య మున ప్రధాన ద్వారమేర్పరచు కోవాలి. వీధి ఎటువైపు ఉన్నప్పటికీ ఈశాన్యమున ప్రధాన ద్వార మేర్పరుచుకొ నగూడదు.**



వీధులు ఈశాన్య దిక్కుకు లేకుండా ఆగ్నేయ, నైరుతి, వాయువ్య దిక్కులకు ఉన్నప్పడు ఈశాన్య దిక్కుకు ఒక సాధారణ ద్వారమును ఏర్పాటుచేసు కోవటం వలన కొంత ఊరట దొరుకుతుంది.

'చతుష్కోణ వేధ'కు దిక్మూఢవేధకు ఎక్కువ సారూప్యతలుండటము వలన ఈ రెండు వేధలను ఒకే దోషము గల వేధలుగా పరిగణించటం పరిపాటి. **'చతుష్కోణ వేధ'** దోషముగల గృహము న నివసించు వారికి సంక్రమించు బాధల వలన సమస్తముగోల్పోయి దరిద్రులగు టకు, దేశద్రిమ్మరులగుటకు, స్థానా శనము బొందుటకు అవకాశము లెక్కువ. ఆయా క్షేత్రముల నైసర్గిక స్వరూపములన నుస రించి దోష తీవ్రత హెచ్చు తగ్గులవుతూ ఉంటుంది. ఇటు వంటి క్షేత్రములను, గృహములను విసర్జించటయే మంచిది. **హోమములు, ధ్యానములు, సత్సంములు, భగవన్నామ సంకీర్తనలు, జపములు, తపములు మొదలగు ఆధ్యాత్మిక క్రియల వలన, దానముల వలన కూడా ఈ దోషపూరిత క్షేత్రముల యొక్క దోష తీవ్రతను చాలా వరకు తగ్గించుకొని సత్ఫలితాలను పొందుతూ ఉండవచ్చును.**

దంతూరివారి 'విజయవాడ-విశాఖ'లో వాస్తు పర్యటన: జూలై నెల
విజయవాడ: 02, 03 ఆది, సోమ- విశాఖ: 09, 10 ఆది, సోమ
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: **వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం**
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisreevasthu@gmail.com

ఇన్ని నిప్పురవ్వల మధ్య.....

వర్తమాన ప్రపంచంలో సంఘర్షణలతో సతమతమవుతున్న దేశాల సంఖ్య తక్కువేమీ కాదు. ఒక సర్వే ప్రకారం 67 దేశాలు అశాంతితో, రక్తపాతంతో విలవిలలాడుతున్నాయి. ఇరుగుపొరుగుతో పూర్తిస్థాయి యుద్ధం చేస్తున్న దేశాలు, అంతర్యుద్ధాలతో నెత్తురోడుతున్న దేశాలు, వేర్పాటువాదుల హింసతో కునారిల్లుతున్న దేశాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఆయా దేశాలతో పోరాడుతున్న గెరిల్లా సంఘాలు, వేర్పాటువాద సంస్థలు, ఉగ్రవాద సంస్థలు, మతోన్మాద సంస్థలు 761 వరకు ఉంటాయని అంచనా. సెంట్రల్ ఆఫ్రికన్ రిపబ్లిక్, కాంగో, ఈజిప్ట్, లిబియా, మాలి, మొజాంబిక్, నైజీరియా, సోమాలియా, సూడాన్, అఫ్ఘానిస్తాన్, భారత్, మైన్మార్, శ్రీలంక, నేపాల్, పాకిస్తాన్, ఫిలిప్పీన్స్, థాయ్‌లాండ్, చెచెన్యా, దాగెస్తాన్, ఉక్రెయిన్, ఇరాక్, ఇజ్రాయెల్, సిరియా, యెమెన్, కొలంబియా, మెక్సికో, తజకిస్తాన్, సియెర్రాలియోన్, పెరూలియా, మెడగాస్కర్... ఇంకా ఎన్నో దేశాలు ఏదో ఒక తరహా యుద్ధంలో తలమునకలై ఉన్నాయి. వీటిలో కొన్ని చోట్ల 1950ల యుద్ధం నుంచి జరుగుతోంది. ఇందులో ప్రపంచాన్ని ప్రధానంగా ఆకర్షిస్తున్న యుద్ధం అఫ్ఘానిస్తాన్ యుద్ధం. సెప్టెంబర్ 11, 2001 డబ్ల్యుటీవో టవర్ల మీద దాడి తరువాత అమెరికా అక్టోబర్ 7, 2001న ఆరంభించింది. పైన చెప్పుకున్న దేశాలలో జరుగుతున్న ఘర్షణలు, యుద్ధాల గురించి మిగిలిన ప్రపంచానికి చాలావరకు ఎరుక లేదు. నిజమే కానీ, ఒకటి మాత్రం చారిత్రక వాస్తవం. 1900 ప్రాంతంలో సెర్బియా కేంద్రంగా ఒక ఉగ్రవాద సంస్థ పనిచేసేది. పేరు బ్లాక్‌హ్యాండ్. దాని గురించి పెద్దగా ఎవరికీ తెలియదు. కానీ మొదటి ప్రపంచ యుద్ధానికి తక్షణ కారణం బ్లాక్‌హ్యాండ్ చర్యే. ఆస్ట్రియా యువరాజు ఫెర్డినాండ్, ఆయన భార్య సోఫీ చోటెక్ సరాయేవో పర్యటించడానికి వచ్చినప్పుడు (జూన్ 28, 1914) కాల్పులు జరిపి హత్య చేసిన గవ్రిలో ప్రిన్సిప్ బ్లాక్‌హ్యాండ్ సభ్యుడే. ఏ దేశంలో ఏ నిప్పురవ్వ మరో మహాయుద్ధానికి ప్రపంచాన్ని సిద్ధం చేయబోతున్నదో!

భారత్ ఏం చేయాలి?

ఇంతవరకు జరిగిన రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలలో కూడా భారత్ పాల్గొనవలసి వచ్చింది. అప్పుడు మనదేశం బ్రిటిష్ వలస. ఇప్పుడు స్వతంత్ర దేశంగా ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఒకవేళ ప్రపంచ యుద్ధమే అనివార్యమైతే ఏ విధంగా చూసినా భారత్ కీలక నిర్ణయం తీసుకోక తప్పదు. పాకిస్తాన్, చైనా అలాంటి యుద్ధానికి దూరంగా ఉండలేవు. ఆ రెండు దేశాలకు తొలి శత్రువు భారత్. పైగా ఇటీవల సబ్‌మెరైన్ క్రూయిజ్ మిసైల్‌ను పాకిస్తాన్ విజయవంతంగా ప్రయోగించింది. ఇది అణ్వాయుధాలను తీసుకుని లక్ష్యాన్ని చేరగలుగుతుంది. ఇస్లామిక్ తీవ్రవాదం ఆ యుద్ధంలో కీలక అంశంగా ఉంటుంది. అప్పుడైనా దానితో పోరాడుతున్న భారత్ అనిష్టంగా అయినా రంగ ప్రవేశం చేయక తప్పకపోవచ్చు.

దాడులు చేశాయి.

తైవాన్-చైనా ఘర్షణతో మూడో ప్రపంచ యుద్ధం మొదలైనట్టేనా?

అసలు మూడో ప్రపంచ యుద్ధం మొదలైపోయిందని భావించే విశ్లేషకులు కూడా ఉన్నారు. అందుకు కారణాలు ఇవి: ట్రంప్ ఎన్నికైన వెంటనే 'ఒకే చైనా' అంశం మీద తాను చర్చలకు ప్రయత్నిస్తానని తైవాన్ అధ్యక్షురాలు సా యింగ్‌వాన్‌కు ఫోన్‌లో హామీ ఇవ్వడం చైనాకు ఆగ్రహం తెప్పించింది. చైనా (మెయిన్ ల్యాండ్)తో సంబంధాలు కోరుకునే వారు, తైవాన్‌తో సంబంధాలు నెరపరాదు. అంటే తైవాన్‌ను చైనా అంతర్భాగంగా గుర్తించాలి. అమెరికా, చైనాల మధ్య చిరకాలంగా అమలవుతున్న ఈ విధానాన్ని ట్రంప్ హఠాత్తుగా ఉల్లంఘించారు. తరువాత నష్ట నివారణ చర్యలు ప్రారంభించి, తాము ఏక చైనా విధానానికే కట్టుబడి ఉంటామని చెప్పుకున్నా చైనా వెనక్కి తగ్గలేదు. నిజానికి తైవాన్ జలసంధి మీద ఆధిపత్యం ఉంటే తప్ప తన మిత్రదేశాలు దక్షిణ కొరియా, జపాన్‌లను అమెరికా నిలబెట్టుకోలేదు. ట్రంప్ అత్యుత్సాహం సంగతి ఎలా ఉన్నా, తైవాన్ జలసంధి మీద సుదూరంలో ఉన్న అమెరికా ఆధిపత్యం సాధ్యం కాదు. కానీ, చైనాతో మాత్రం బంధం తెగి, ఒక బలమైన కొత్త శత్రువును తయారు చేసిపెట్టింది. ఏక చైనా విధానం పట్ల చైనాకు చాలా పట్టింపు ఉంది. తైవాన్ తన ఆధిపత్యం కిందే ఉండాలని చైనా శాసిస్తున్నది. అందుకు తైవాన్ అంగీకరించడం లేదు. ఈ స్థితిలో అమెరికా, భారత్, ఆస్ట్రేలియా, ఫిలిప్పీన్స్ వంటి ఎనిమిది దేశాలు తైవాన్ పనుపున జపాన్‌లో శాంతి చర్చలు ఏర్పాటు చేశాయి. ఈ చర్చలు జరుగుతున్న సమయంలో మిత్రపక్షాల నౌకల మీద చైనా మెరుపు దాడి (జూన్ 2, 2015)చేసింది. అసలు మూడో ప్రపంచ యుద్ధానికి ఇదే నాందీ వాచకమని నిర్ధారణకు వచ్చిన వారు కూడా లేకపోలేదు. చైనా కూడా తన బలగంలోని ఏకైక ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ క్యారియర్‌ను తైవాన్ జలసంధిలోని వివాదాస్పద ప్రాంతంలోకి ప్రవేశపెట్టింది (జనవరి 12, 2017). తైవాన్ కూడా తన బలగాలను మోహరించింది.

యుద్ధం ఎంతటిదని కాదు, ఎన్నేళ్లు జరిగిందని కాదు... ఎన్ని కూటములు సంఘర్షించాయని కాదు, ఎన్ని ఆయుధాలు ప్రయోగించారని కాదు... అదంటూ ప్రారంభమైతే మొదట బలయ్యేది సత్యం. దాని కంటే ముందు ధ్వంసమయ్యేది అంతరాత్మ. ఏ యుద్ధమూ ఏ సమస్యనూ పరిష్కరించలేదు. పరిష్కరించదు కూడా. పాకిస్తాన్, ఉత్తర కొరియాల దగ్గర అణ్వాయుధాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ నుంచే అవి ఉగ్రవాదులకు అందే అవకాశం కూడా ఉందన్న భయాలు ఉన్నాయి. మొదటి రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలకు మించి పొంచి ఉన్న ప్రమాదం ఇప్పుడు ఉగ్రవాదుల దగ్గర కూడా అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఆయుధాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మూడో ప్రపంచ యుద్ధం అంటూ మొదలైతే మొదటి, రెండో ప్రపంచ యుద్ధాలకు మించిన విధ్వంసానికి ప్రపంచం సిద్ధంగా ఉండాలి. అప్పుడు హిరోషిమా, నాగసాకిలే అణుబాంబు బీభత్సాన్ని అనుభవించాయి. ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా హిరోషిమా వలెనో, నాగసాకి వలెనో మాడిపోతుంది. మిగిలేదేమీ ఉండదు. చింతించడానికి కూడా ఏమీ మిగలదు భస్మ సింహాసనాలు తప్ప.

- డా. గోపరాజు నారాయణరావు



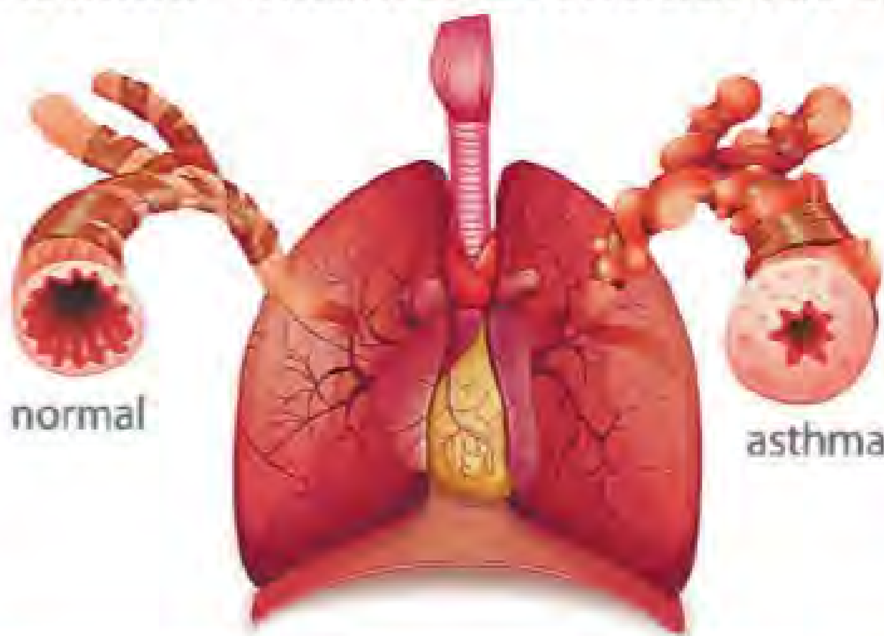
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
'ఆస్థమా' సమస్యకు సరైన వైద్యం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

ఆస్థమా - ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తున్న శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధి. ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారు వాతావరణం కాస్త చల్లగా మారినా, కొంత భావోద్వేగానికి గురి అయినా, వృత్తిరీత్యా కొన్ని పనులను నిర్వహించినా, మరికొందరిలో వ్యాయామాలు చేసినా వ్యాధి తీవ్రతరం అవుతుండడంతో, చాలామంది పిల్లలు తమ పాఠశాలలకు మరియు పెద్దవారైతే ఆఫీసులకు సెలవు పెట్టి ఇంట్లోనే ఉండాల్సి రావడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా మనం ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటమనేది - క్రమం తప్పని వ్యాయామం మరియు రోజువారీ దినచర్యలను చురుకుగా నిర్వహించగలిగినప్పుడే సాధ్యపడుతుంది. కానీ ఇలాంటి చురుకుదనం 'ఆస్థమా' వ్యాధిగ్రస్తులలో శాపంగా మారుతుంది. ఇతర వైద్య విధానాలలో 'ఆస్థమా'కు కేవలం తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్పించి, పూర్తి చికిత్స అందుబాటులో లేదు. కానీ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ హోమియో వైద్యవిధానం ద్వారా ఈ వ్యాధి సంపూర్ణంగా నయం కావడం మరియు ప్రతికూల అనారోగ్య పరిస్థితులను సైతం ఎదుర్కొనే విధంగా, రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడం ద్వారా ఈ వ్యాధి నుండి సంపూర్ణంగా బయటపడే అవకాశం ఉంది.

Asthma - Inflamed Bronchial Tube



'ఆస్థమా' అనేది ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన ఒక దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్య. సాధారణంగా మనం పీల్చుకున్న గాలి (O_2) వాయుద్వారాల (బ్రాంకై మరియు బ్రాంకియోల్స్) ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు చేరుతుంది. అదేవిధంగా శరీరంలోని CO_2 (వ్యర్థవాయువు) బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. ఇది సాధారణ ప్రక్రియ. ఈ వాయు ద్వారాలు శోథమునకు గురి అయి, వాపు చెందడం ద్వారా, అవి సన్నగా ఇరుకుగా మారి ఎక్కువ శ్లేష్మాన్ని (mucus) ఉత్పత్తి చేయడాన్ని 'ఆస్థమా' అంటారు.

మన శరీరానికి సరిపడని పదార్థాలను గాలి ద్వారా పీల్చుకున్నప్పుడు - వాయుద్వారాలు వాటికి బలంగా స్పందిస్తాయి. ఇలా స్పందించిన వాయుద్వారాల కండరాలు బిగించుకోబడతాయి. దీని వలన వాయు ద్వారాలు కాస్త సన్నగా మారుతాయి. తదుపరి అవి శోథమునకు గురి అయి వాపు చెందడం ద్వారా మరియు సాధారణ స్థాయికి మించి శ్లేష్మాన్ని ఉత్పత్తి చేయడం వలన, అవి మరింత ఇరుకుగా మారి గాలి ప్రసరణకు ఆటంకాలు ఏర్పడటం వలన 'ఆస్థమా' లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

కారణాలు: 'ఆస్థమా' కలగడానికి గల కారణాల పరంగా ఇంతవరకూ స్పష్టత లభించలేదు. కానీ జన్యుపరమైన అంశాలు, వంశపారంపర్యత మరియు వాతావరణం వంటి అంశాల సమ్మేళనముగా ఈ వ్యాధి కలుగుతుందని భావించడం జరుగుతోంది.

'ఆస్థమా' వ్యాధి కలిగి ఉన్నవారిలో, వారి వాయుద్వారాలు ఎప్పటికీ శోథమునకు గురి కాబడి ఉంటాయి. కానీ ఆ వ్యాధిని ప్రేరేపించే పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు మాత్రమే 'ఆస్థమా' లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

ఆస్థమాను ప్రేరేపించే అంశాలు: ఇవి అందరిలో ఒకే రకంగా ఉండవు. • పూల మొక్కల నుండి వెలువడే పుప్పొడి రేణువులు, జంతుకేశాలు, దుమ్ము-ధూళి, బొద్దింకలు • శ్వాసకోశ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు-ఫ్లూ, జలుబు మొ॥వి. • అధిక శారీరక శ్రమ-వ్యాయామాల వలన (exercise-asthma) • చల్లగాలి లేదా చల్లని వాతావరణం, వాతావరణ కాలుష్యం, పొగ త్రాగటం, కెమికల్స్, వృత్తిరీత్యా దుమ్మును ఎదుర్కోవడం (Occupational asthma) • ఆస్ప్రిన్, బీటా బ్లాకర్స్ వంటి మందులు మరియు ఆహారాన్ని నిల్వ చేయుటకై ఉపయోగించబడే ప్రిజర్వేటివ్స్ • అధిక మానసిక ఒత్తిడి మరియు కొందరిలో బలమైన భావోద్వేగాలకు (ఆనందం, దు:ఖం మొదలైనవి) గురి అయితే ఈ 'ఆస్థమా' ప్రేరేపించబడే అవకాశం ఉంటుంది.

లక్షణాలు: 'ఆస్థమా'లో కనిపించే లక్షణాలు ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి వేరుగా ఉంటాయి. • శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీ బిగువుగా లేదా నొప్పిగా అనిపించటం.
• శ్వాస బయటకు వదిలినప్పుడు పిల్లికూతల వంటి శబ్దాలు వినిపించడం.
• **దగ్గు:** 'ఆస్థమా' వలన కలిగే దగ్గు రాత్రివేళలో మరియు వేకువజామున అధికంగా ఉంటుంది.
• శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు వలన నిద్రకు ఇబ్బందికరంగా మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యం: హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో అందించబడే అధునాతనమైన జెనెటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ చికిత్సా విధానం ద్వారా ఎలాంటి శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులనైనా సమర్థవంతంగా నయం చేయడం జరుగుతుంది. రోగి యొక్క మానసిక మరియు శారీరక తత్వాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న తదుపరి చికిత్సను అందించడం ద్వారా 'ఆస్థమా' వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా హోమియో మందులతో రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడం ద్వారా ఎలాంటి 'ఆస్థమా' ప్రేరేపకాలు ఎదురైనప్పటికీ, ఈ సమస్య మళ్ళీ పునరావృతం కాకుండా సంపూర్ణంగా నయం చేయటం జరుగుతుంది.

• ఆఫ్ బీట్ అకేషన్

జూలై 2 ఫర్గెట్ డే

అయ్యో! ఐయామ్ సారీ!!

ఒక పని మొదలు పెట్టి... సగంలో మరిచిపోయి... వేరే పని చేసేవారిని ఏమంటారు..? 'భలే భలే మగాడివోయ్' సినిమాలో 'నాని' అంటారు! అవును, మతిమరపు ఎంత ప్రమాదమో చెబుతూనే.. దాని నుంచి కామెడీ పండించిన సినిమా భలే భలే మగాడివోయ్! ఈ సినిమాలో నానికి ఎంత మతిమరపు అంటే.. బిచ్చగాడికి చిల్లర వేసే బదులు బైక్ కీ వేసేంత మతిమరపు. కొన్నిసార్లు ప్రేమించిన అమ్మాయి పేరు కూడా గుర్తు రాక ఇబ్బంది పడతాడు నాని! మరీ... అంత మతిమరపు కాకపోయినా... నిజజీవితంలో అలాంటి సంఘటనలు మీకు ఎప్పుడైనా ఎదురయ్యాయా? కొన్ని సిల్లీ రీజన్స్ వల్ల చాలా సీరియస్ విషయాలు గుర్తు లేక మిస్ అయ్యారా? డోంట్ వర్రీ అంటున్నారు ఫారినర్స్. దానికో వెసులుబాటు ఉందట!!

టెన్షన్ ఎందుకు దండుగ!?

లవర్స్ డే దగ్గర నుండి లవర్ బర్త్‌డే వరకు ఏం మరిచిపోయినా ఫర్వాలేదు. స్పెషల్‌గా విష్ చేసి.. గిఫ్ట్‌లు ఇవ్వకపోయినా ఫర్వాలేదు. 'ఏంటి ఫర్వాలేదు! అలాంటి ఇంపార్టెంట్ డే మరిచిపోతే... ఇంకేమైనా ఉందా!?' అనుకుంటున్నారు కదూ! ఫారినర్స్ మాత్రం 'టెన్షన్ ఎందుకు దండుగ.. జూలై 2 ఉండగా...' అంటున్నారు. ఇంతకీ జూలై రెండు ఏంటనేగా మీ డౌట్! 'ఫర్గెట్ డే!!' ఏది మరిచిపోయినా... జూలై 2న ఓసారి చెప్పి.. విష్ చేస్తే సరిపోతుంది. కాస్త ఖరీదైన గిఫ్ట్ ఇస్తే ఇంకా మంచిదనుకోండి. మన మతిమరపు జబ్బుని కాస్త తిట్టుకుంటూ.. మరిచిపోయిన స్పెషల్ డేస్ అన్నీ పేరు పేరునా గుర్తుంచుకుని మీ ప్రియమైన వారికి విషెస్ చెప్పెయ్యండి.

కాస్త జాగ్రత్త!!

నాడీ కణాలు దెబ్బతినడం, కుచించుకు పోవడం, మెదడులోని రక్తనాళాలలో అస్తవ్యస్త స్థితి ఏర్పడటం వల్లే మతిమరపు వస్తుందంటారు వైద్యులు. జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, ఆలోచనాశక్తి తగ్గిపోవడం, ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆందోళన చెందడం లాంటివి మతిమరపు లక్షణాలు. ఈ మతిమరపును తగ్గించుకోవాలంటే.. ప్రాణాయామం, అనులోమ, విలోమ నాడీశుద్ధి ప్రాణాయామం వంటివి చేస్తుండటం మంచిదని నిపుణుల సూచన.

మగవారికే ఎక్కువ

ఇక ఆడవారితో పోల్చుకుంటే మగవారికే మతిమరపు ఎక్కువట. ఇవన్నీ కుంటి సాకులని కొట్టిపారెయొద్దు. ఎందుకంటే ఇది పరిశోధనలు తేల్చిన విషయం. ఆడవారికి కూడా మతిమరుపు ఉన్నా.. మగవారితో పోల్చుకుంటే తక్కువేనని నార్వే యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. తీవ్రమైన ఆందోళన లేదా ఒత్తిడితో బాధపడేవాళ్లు ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా మరిచిపోతున్నారని, చిన్న



వయసులోనే మతిమరుపు ఎక్కువగా వస్తున్నవాళ్లకు వయసు పెరిగేకొలదీ డిమెన్షియా లాంటి సమస్యలు వస్తున్నాయని పరిశోధకులు తేల్చారు.

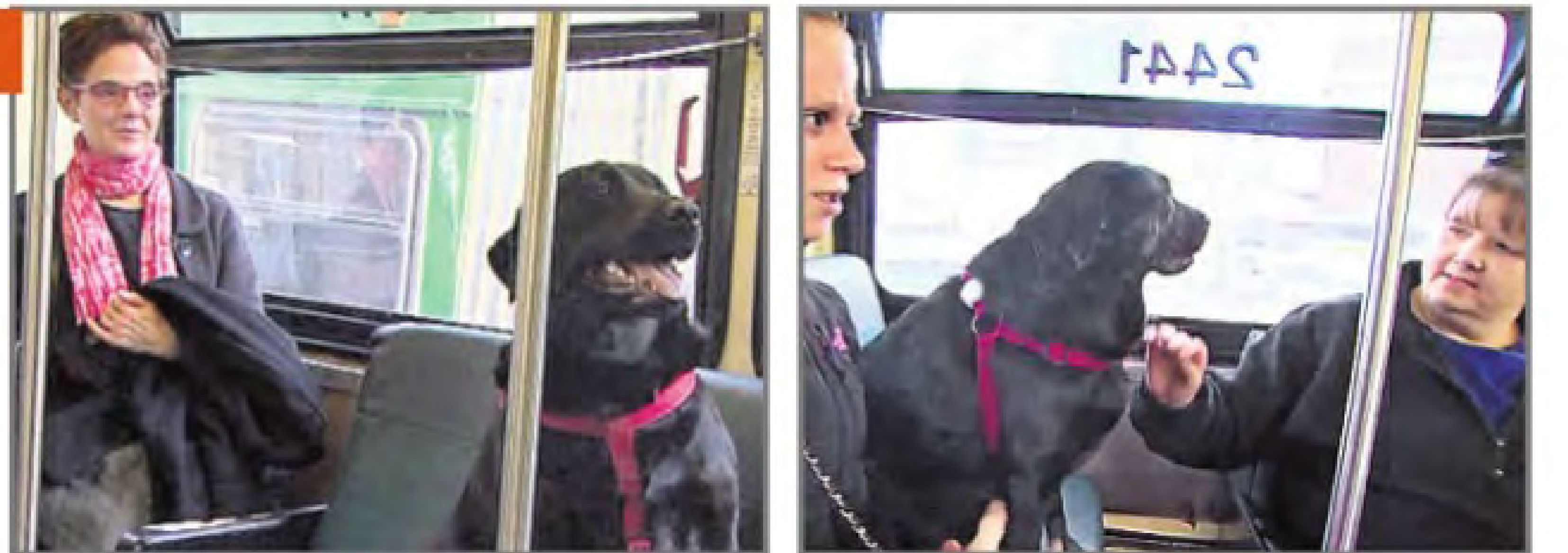
సూపర్ డే

మొత్తానికి ఇరకాటం నుంచి బయటపడేసేందుకు కూడా ఓ రోజుందన్నమాట. హమ్మయ్య! అనిపిస్తుంది కదూ! అన్ని రోజులు మరిచిపోయినట్లే ఈ 'ఫర్గెట్ డే' కూడా మరిచిపోతే... తూర్పుకు తిరగాల్సిందే! (అవును తూర్పు తిరిగి ఏం చెయ్యాలబ్బా!)

- సంహిత నిమ్మన

• స్మార్ట్‌పెట్

బస్సులో బాటసారి



ఆమె ఓ చిన్నపాటి సెలబ్రిటీ. అయినా సరే.. పబ్లిక్ బస్‌లో ప్రయాణిస్తుంది. ప్రతీ రోజు తనకు ఇష్టమైన పార్క్‌కి ఆ బస్సులోనే వెళ్లి వస్తుంటుంది. అందరితో చలాకీగా కలిసిపోతుంది. డ్రైవర్ దగ్గర నుంచి ప్రయాణికుల వరకూ అందరినీ కళ్లతోనే పలకరిస్తుంది. ఇందులో వార్తేముంది అనేగా డౌట్!? అయితే ఆ సెలబ్రిటీ మనిషి కాదు! జాగిలం!! అవును, జాగిలమే! బస్సు వచ్చే సమయం దాకా వెయిట్ చేస్తూ... బస్సు రాగానే ఎక్కి... సీట్‌లో మనుషులు కూర్చున్నట్లు దర్జాగా కూర్చుంటూ... దారి గుర్తు పెట్టుకుని తన స్టాప్ రాగానే బుద్ధిగా దిగి బస్సులో వారందరికీ బై చెబుతున్న ఈ కుక్క వీడియోలు, ఫోటోలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అమెరికాలోని వాషింగ్‌టన్‌లో సీటెల్ అనే ప్రాంతంలో 'ఎక్లిప్స్' అనే నల్లని కుక్క రోజు ఓ బస్సు కోసం ఎదురు చూసి ఎక్కుతుంది. కుక్కల పార్క్‌లో దిగి టాటా బైబై చెబుతుంది. దాంతో ఆ బస్సు ఎక్కుతున్న ప్రయాణికులంతా దాని తెలివితేటలకు ముచ్చటపడు తున్నారు. మెచ్చుకోలుగా నిమురుతున్నారు. ప్రేమగా దగ్గరకు తీసుకుని సెల్ఫీలు దిగుతున్నారు. ఈ కుక్కగారి విచిత్రమైన ప్రయాణాన్ని ఫేస్‌బుక్ యూజర్లు తెగ లైక్ చేస్తున్నారు. సుమారు 6,000 లైక్‌లు పట్టేసిన ఈ డాగ్ ఇప్పుడు సెలబ్రిటీనేగా.

• పట్టుకోండి చూద్దాం

Crime Solve

నెత్తుటి ముద్ర

పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్నారు. ఘాట్ రోడ్డులాంటి రోడ్డు అది. కారు కింద ఎక్కడో పడిపోయి ఉంది. ఆ కారులో ఉన్న రాజేశ్వరి చనిపోయింది. ''ఎలా జరిగింది?'' రాజేశ్వరి భర్త రాంబాబును అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

''ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న గుడికి బయలుదేరాం. ఆమె డ్రైవింగ్ చేస్తూ ఉంది. చిన్న విషయంలో గొడవ వచ్చింది. సరిగ్గా ఈ ప్రదేశానికి వచ్చే సమయానికి గొడవ పెద్దదైంది. భరించడం ఇక నా వల్ల కాలేదు.

సారీ... నేను నీతో పాటు ప్రయాణించలేను. నువ్వు వెళ్లు... అంటూ కారు దిగిపోయాను. వచ్చి కూర్చుంటావా లేదా? అని కోపంగా అరిచింది. ప్లీజ్ నువ్వు వెళ్లు... అని నేను నడుస్తుండగానే కారును వేగంగా కొండ దిగువకు పోనిచ్చింది. పెద్ద శబ్దం!

నేను ఊహించని పరిణామం ఇది. నేను కిందికి పరుగెత్తుకు వెళ్లాను. అప్పటికే ఆమె చనిపోయి ఉంది'' బొంగురు గొంతుతో చెప్పాడు రాంబాబు.

''నిజంగా ఆమె డ్రైవింగ్ చేసిందంటావా?'' అని ఇన్‌స్పెక్టర్ అన్నాడో లేదో కారు దగ్గరికి వెళ్లి నిశితంగా పరిశీలించారు సిబ్బంది.

గేర్ నాబ్, స్టీరింగ్ వీల్‌పై ఫింగర్ ప్రింట్స్ ఉన్నాయి.

''ఆమె ఫింగర్ ప్రింట్స్ కనిపించాయి. సందేహం లేదు. ఆమె డ్రైవింగ్ చేసింది. ఇది ఆత్మహత్య'' అన్నారు పోలీసు సిబ్బందిలో ఒకరు. ఫింగర్ ప్రింట్స్ గురించి రెండు మూడు సార్లు గుచ్చి గుచ్చి ప్రశ్నించాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

ఒకటే సమాధానం వినిపించింది.

''ఇది ఆత్మహత్య కాదు హత్య'' అన్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

కొద్దిసేపట్లోనే ఇన్‌స్పెక్టర్ చెప్పింది నిజమని రుజువైంది.

రాజేశ్వరిది ఆత్మహత్య కాదని 'హత్య' అని ఇన్‌స్పెక్టర్‌కు అనుమానం రావడానికి కారణం ఏమిటి?

అద్దంలో ఆన్సర్ (కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి)

[illegible]

జీవితం మోకాళ్ల నొప్పులతో ఆగిపోవడానికా?

"సాగిపోతే జీవితం.. ఆగిపోతే మరణం" అన్నాడో కవి. ఆగిపోతే మరణం అనే మాట వినడానికి కాస్త కఠోరంగా అనిపించినా, ఆ మాటలో అసత్యమేమీ లేదు కదా! ఏ అవయవానికి ఆ అవయవం తన పని తాను చేసుకుపోతున్నంత కాలం ఏమీ అనిపించదు. ఒక్కసారి కాస్త కుంటుపడితే చాలు బతుకు బండబారిపోతుంది. ప్రత్యేకించి అడుగడుగునా నీకు తోడై నిలిచే మోకాళ్లు, నొప్పుల కుప్పలైపోతే ఏమిటి పరిస్థితి? నీకు ఎన్ని ఆశలు ఉంటేనేమిటి? ఎన్ని ఆశయాలు ఉంటేనేమిటి? నడమంత్రపు అంగవైకల్యంతో అంతులేని ఆత్మక్షోభే కదా మిగిలేది! కాకపోతే ఈ పరిస్థితి వెనుక మనిషిలోని ఘోరమైన నిర్లక్ష్యమే కనిపిస్తుంది. కాళ్లు కదపలేనంత పరిస్థితి ఎవరికైనా ఒకటి రెండురోజుల్లోనే ఏర్పడదు కదా! కొంచెం కొంచెంగా అలా పెరుగుతూ పెరుగుతూ ఈ స్థితి ఏర్పడుతుంది. అలా కాకుండా నొప్పి మొదలైన తొలి రోజుల్లోనే ఆదివైద్యమైన ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయిస్తే ఈ దురవస్థ రాదు కదా!

ఎన్నో ఏళ్లుగా తీవ్రమైన ఒత్తిడికీ, ఒరిపిడికీ గురైనప్పుడే కీళ్లు అరుగుదలకు గురవుతాయి. సహజంగా అయితే కీళ్ల మధ్య ఉండే కార్టిలేజ్ ఎంతటి ఒత్తిడినైనా తట్టుకుంటూ మనగలుగుతుంది. కాకపోతే ఆ ఒత్తిడి ఏళ్ల పర్యంతం అలా కొనసాగినప్పుడే కీళ్లు దెబ్బ తినడం ఆరంభమవుతుంది. ఎముకలు అరగడం, కార్టిలేజ్ దెబ్బతినడం అనే ఈ రెండు పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయీ అంటే మొత్తం కీళ్ల వ్యవస్థ, మోకాలి కీళ్ల నిర్మాణం అంతా అస్తవ్యస్తమైపోయిందని అర్థం. ఎన్నో ఏళ్లుగా మనం కీళ్లను నిర్లక్ష్యం చేశామని అర్థం. ఎంతటివారైనా ఈ నిర్లక్ష్యానికి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మూల్యం చెల్లించుకోవలసిందే.

ఎందుకిలా?

మోకాళ్లనొప్పులకు దారి తీసే కారణాలు అనేకం. కారణమేదైనా ప్రమాదాల్లో గాయపడే విషయాల్ని వదిలేస్తే మిగతా అన్నింటికీ మౌలికంగా వాతరోగాలే కారణం. కాకపోతే...వాతాలు అనేకం. అందువల్ల మోకాళ్లనొప్పుల వెనుక ఏ వాతం ఉందో తెలుసుకోవాలి. ఎన్ని రకాల వ్యాధులు కలిసి ఈ సమస్యకు కారణమయ్యాయో, సమస్య తీవ్రత ఎంతో.., రోగి స్థితి ఏమిటో ఇవన్నీ తెలుసుకుని వైద్య చికిత్సలు చేయాలి. వాటి గురించి అవసరమే లేదనుకునే ఆధునిక వైద్యుల వద్దకు వెళితే ఏమవుతుంది? ముందు పెయిన్ కిల్లర్స్, స్టెరాయిడ్స్ అంటూ కొంత కాలం గడిపి ఆధునిక వైద్యులు చివరికి సర్జరీకే సిద్ధం చేస్తారు. ప్రమాదాలు జరిగి ఎముకలు విరిగినప్పటి మాట వేరు. మిగతా అన్ని పరిస్థితిలో ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సలతో తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఎలాంటప్పుడు సర్జరీలు ఎందుకు? వాస్తవానికి అరిగిన కీళ్లకు పునరుత్తేజాన్నిచ్చే ఆయుర్వేద ఔషధాలెన్నో ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అసలు దోషాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించి తగిన ఔషధాలు ఇస్తే సర్జరీ లేకుండానే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

డాక్టర్ టి. ఎల్. శ్రీనివాసరావు
సహజ ఆయుర్వేదిక్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్
హైదరాబాద్ : మలక్‌పేట్, విజయనగర్‌కాలనీ
బ్రాంచీలు : హన్మకొండ, రాజమండ్రి, విజయవాడ, అనంతపూర్, జోగిపేట్, తిరుపతి, నెల్లూరు
ఫోన్స్ : 9160994455, 9160994456

ఆయుర్వేద వైద్య విశిష్టత

మోకాళ్ల నొప్పులు అనగానే అది కేవలం ఎముకలకు సంబంధించిన అస్థిధాతు సమస్యగానే అందరూ అనుకుంటారు. ప్రత్యక్షంగా కనిపించే కారణం అదే అయినా, మోకాళ్ల నొప్పులు రావడం వెనుక మొత్తం సప్తధాతువుల సమస్యలు ఉంటాయి.అందుకే విడిగా ఒక్క అస్థిధాతువుకు చికిత్స చేయడం దగ్గరే ఆగిపోకుండా ఆయుర్వేదం సప్తధాతువులనూ, మొత్తం శరీర వ్యవస్థనూ జీవద్వంతంగా, పరిపూర్ణ చైతన్యవంతంగా మార్చడాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. తాత్కాలిక ఉపశమన చికిత్సల జోలికి వెళ్లకుండా, శాశ్వత చికిత్సలే పరమావధిగా నడుస్తుంది. అందుకే ఒక వ్యక్తి మోకాళ్ల నొప్పుల కోసమే వచ్చినా, మోకాళ్లనొప్పులతో పాటు అతన్ని ఎన్నో ఏళ్లుగా వేధిస్తున్న మరెన్నో ఇతర రుగ్మతలు కూడా ఈ ఆయుర్వేద చికిత్సలో నయమవుతాయి. వీటివల్ల నడకకు సంబంధించిన అవస్థలు తొలగిపోవడమే కాదు. శరీరంలోకి ఏదో మెరుపు తీగె ప్రవేశించినట్లు అనిపిస్తుంది. ఒక కొత్త జీవితంలోకి కొత్తగా ప్రవేశించిన ఒక దివ్యమైన అనుభూతి కలుగుతుంది.

సువి

ప్రపంచంలో
రాజ్యాలనే త

మాల్‌బోర్క్ కేసిల్, మాల్‌బోర్క్, పోలండ్

పదిహేనో శతాబ్దిలో ఇది ప్రష్యా సామ్రాజ్యంలో భాగంగా ఉండేది. అప్పట్లో క్రూసేడ్లలో పాల్గొన్న ట్యుటోనిక్ నైట్స్‌కు స్థావరంగా ఉపయోగపడేందుకు కట్టుదిట్టమైన కోటలా దీనిని నిర్మించారు. తర్వాతి కాలంలో పోలిష్ రాజవంశీకుల రాజప్రాసాదాల్లో ఒకటిగా ఇది ఉపయోగపడింది. ప్రస్తుతం ఇందులో మ్యూజియం కొనసాగుతోంది. ఇక్కడ తరచూ ప్రదర్శనలు కూడా ఏర్పాటవుతూ ఉంటాయి. దీని విస్తీర్ణం 1.43 లక్షల చదరపు మీటర్లు.



హాఫ్‌బర్గ్

ఇది పద
ప్రస్తుతం ఇది
శాశ్వత సమా
తోంది. ఆస్ట్రి
పలువురు చ
కొనసాగించా
మీటర్లు. ఇం



రాష్ట్రపతి భవన్, న్యూఢిల్లీ

బ్రిటిష్ హయాంలో వైస్రాయ్ అధికారిక నివాసంగా ఉన్న సువిశాల సౌధం స్వాతంత్ర్యానంతరం భారత రాష్ట్రపతి అధికారిక నివాసంగా మారింది. ఈ భవంతి ప్రాంగణంలోని మొఘల్ గార్డెన్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ఇందులో 304 గదులు ఉన్నాయి. ప్రస్తుత రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీ ఆధ్వర్యంలో మూడేళ్ల కిందట ఇందులో ఒక మ్యూజియంను ప్రారంభించారు. దీని విస్తీర్ణం 2 లక్షల చదరపు మీటర్లు.

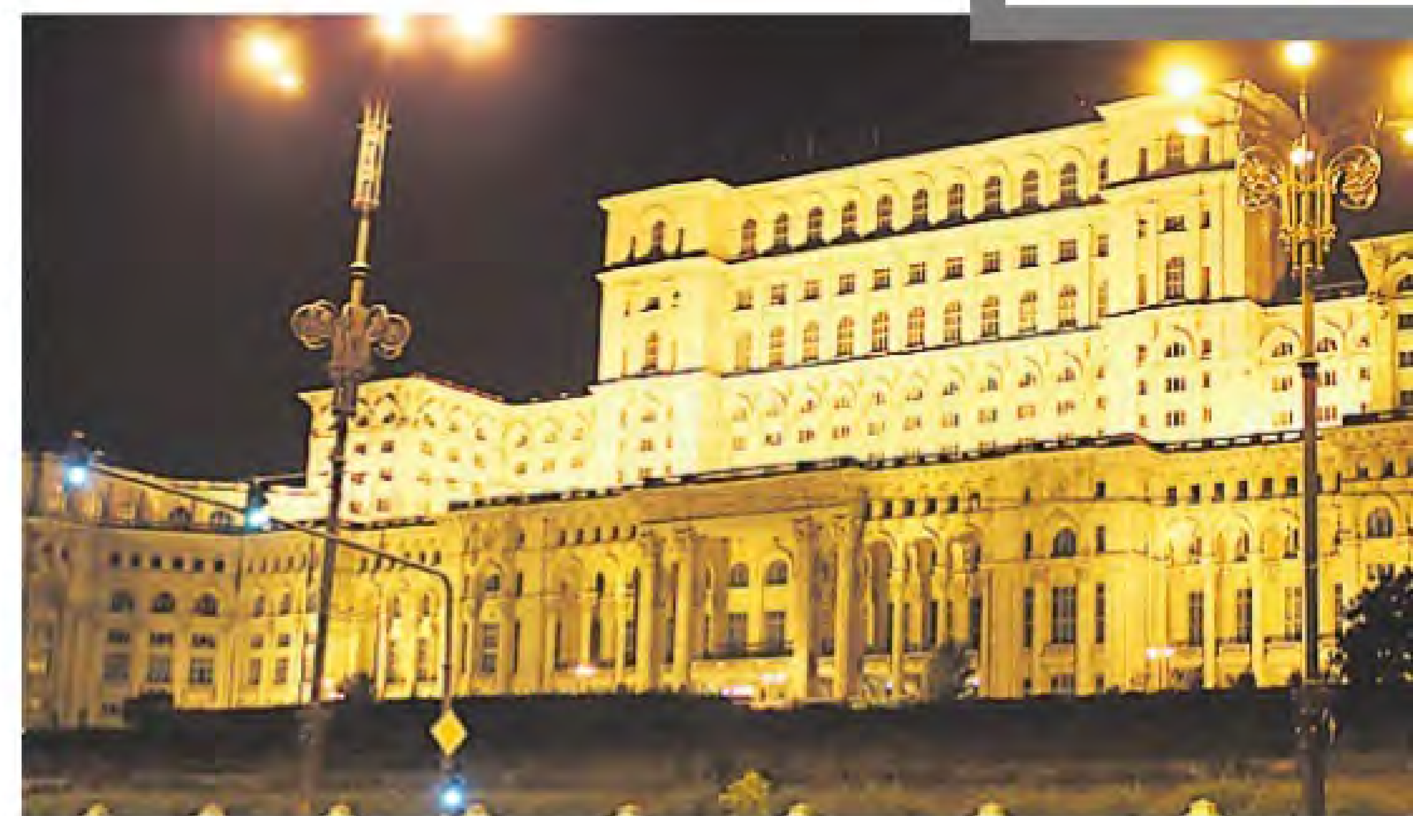
ప్యాలెస్ ఆఫ్
బుచారెస్ట్, ర

ప్రపంచంలో
పన్నెండంతస్తుల
చదరపు మీటర్లు.
విస్తీర్ణం ప్రపంచ
వాటికన్ సిటీ విస్తీ
రెండొంతులు ఉం
జూన్ 25న మొద
ఇందులో సకల సౌ
సువిశాలమైన గ



ఫర్‌బిడెన్ సిటీ, బీజింగ్, చైనా

చైనాను ఒకప్పుడు ఏలిన మింగ్ వంశీయులు, కింగ్ వంశీయులు దీనిని రాజప్రాసాదంగా ఉపయోగించుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఇది మ్యూజియంగా కొనసాగుతోంది. ఈ ప్రాసాదంలో 980 కట్టడాలు ఉన్నాయి. చైనాలో 1949లో కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వం ఏర్పడిన కొత్తలో దీనికి కొంత నష్టం జరిగినా, ఝూ ఎన్లాయ్ ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత దీనికి కట్టుదిట్టమైన సైనిక భద్రత ఏర్పాటు చేశారు. దీని విస్తీర్ణం 1.50 లక్షల చదరపు మీటర్లు.



విశాల సౌధాలు

...లో కొన్ని సువిశాల సుందర సౌధాలు ఉన్నాయి. విస్తీర్ణంలో ఇవి దాదాపు చిన్నసైజు ...లపిస్తాయి. ఒక్కో సౌధానిదీ ఒక్కో ప్రత్యేకత. అత్యంత విలాసవంతమైన సువిశాల సౌధాల్లో మొదటి పది స్థానాల్లో నిలిచినవి ఇవి.

అక్ సరయ్, అంకారా , టర్కీ

టర్కీ అధ్యక్షుడి అధికారిక నివాసం ఇది. తొలుత ప్రధాని అధికారిక నివాసంగా ఉపయోగించేందుకు దీని నిర్మాణం చేపట్టినా, 2014 ఆగస్టులో జరిగిన అధ్యక్ష ఎన్నికల తర్వాత ఈ భవనాన్ని అధ్యక్షుడికి కేటాయించారు. పచ్చని వనంలో నిర్మించిన ఈ సౌధంలో అధునాతన సౌకర్యాలతో కూడిన 1150 గదులు ఉన్నాయి. దీని విస్తీర్ణం 2 లక్షల చదరపు మీటర్లు.





...ప్యాలెస్, వియెన్నా, ఆస్ట్రియా

...మూడో శతాబ్ది నాటి రాజప్రాసాదం. ... యూరోప్ భద్రతా సహకార సంస్థకు ...వేశ మందిరంగా ఉపయోగపడు...యా-హంగేరియా రాజ్యాలను ఏలిన ...క్రవర్తులు ఇక్కడి నుంచే పాలనను ...రు. దీని విస్తీర్ణం 2.40 లక్షల చదరపు ...దులో 2,600 గదులు ఉన్నాయి.

అపోస్టోలిక్ ప్యాలెస్, వాటికన్ సిటీ, వాటికన్

కేథలిక్ మతాధిపతి పోప్ అధికారిక నివాసం ఇది. తొలుత దీనిని ఐదో శతాబ్దిలో నిర్మించారు. తర్వాతి కాలంలో చాలా మార్పులు చేపట్టారు. ఇందులో కేథలిక్ చర్చి, వాటికన్ మ్యూజియం, వాటికన్ లైబ్రరీలతో పాటు సకల సౌకర్యాలతో కూడిన వెయ్యి గదులు ఉన్నాయి. దీని విస్తీర్ణం 1.62 లక్షల చదరపు మీటర్లు.

ఇస్తానా నూరుల్ ఇమాన్, బందర్ సెరి బెగావన్, బ్రునెయ్

బ్రునెయ్ నది ఒడ్డున బ్రునెయ్ రాజధాని నగరంలో నిర్మించిన అధునాతన భవనం ఇది. బ్రునెయ్ సుల్తాను అధికారిక భవనంగా ఉపయోగపడుతోంది. ఇందులో ఒక మసీదు, ఒక గుర్రపుశాల, ఐదు ఈతకొలనులతో పాటు సకల సౌకర్యాలతో కూడిన 1788 గదులు ఉన్నాయి. దీని విస్తీర్ణం 2 లక్షల చదరపు మీటర్లు.

...ది పార్లమెంట్, ...మేనియా

... అత్యంత సువిశాల సౌధం ఇది. ... ఈ భవంతి విస్తీర్ణం 3.65 లక్షల ... ఇంకోలా చెప్పాలంటే దీని ...లోనే అత్యంత చిన్న దేశమైన ...ర్ణంలో దాదాపు మూడింట ...టుంది. దీని నిర్మాణం 1984 ...లవగా, 1997లో పూర్తయింది. ...సౌకర్యాలతో కూడిన 1100 ...దులు ఉన్నాయి.







● టూర్‌దర్శన్

దురలవాట్లను దూరం చేసే అమ్మవారు



ఆ ఆలయంలో అడుగుపెడితే దురలవాట్లు దూరం అవుతాయని, ఆమె సన్నిధిలో అక్షరాభ్యాసం చేస్తే... చక్కటి విద్యాబుద్ధులు అలవడతాయని భక్తుల నమ్మకం. ఆ తల్లికి నివేదన చేసిన ప్రసాదం స్వీకరిస్తే చాలు మహాపండితులవుతారనీ, అనారోగ్యాలు తొలగిపోతాయనీ, సకల సౌభాగ్యాలూ సిద్ధిస్తాయనీ అందరూ అనుకుంటారు. జగద్గురువు ఆదిశంకరులవారే స్వయంగా ప్రతిష్ఠించిన ఆ అమ్మవారే మూకాంబికాదేవి. కొల్లూరులో కొలువైన ఆ అమ్మ చల్లటి సన్నిధి సకల సంపదలకూ పెన్నిధి.

కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని మంగళూరుకు సుమారు 130 కిలోమీటర్ల దూరంలో... దట్టమైన అడవుల మధ్యన నెలకొని ఉంది మూకాంబికాలయం. ఆ రాష్ట్రంలోని ఏడు మోక్షపురాల్లో కొల్లూరు మూకాంబిక గుడి ఒకటి. ఆలయం ఉన్నది కర్ణాటక రాష్ట్రంలో అయినా, ఆమెను ఎక్కువగా సందర్శించుకునేది కేరళీయులే కావడం విశేషం.

క్షేత్రపురాణం: జగద్గురు ఆదిశంకరులు కుడజాద్రి పర్వతంపై ఉండి అమ్మవారి కోసం తపస్సు చేశారు. ఆయన తపస్సుకు మెచ్చి, అమ్మవారు ప్రత్యక్షమైంది. ఆమెను తనతోబాటు తన జన్మస్థలమైన కేరళకు రావలసిందిగా శంకరులు చేసిన ప్రార్థనకు అంగీకరించిన దేవి, అందుకు ఒక షరతు విధిస్తుంది. అదేమంటే, తాను వచ్చేటప్పుడు శంకరులు వెనక్కు తిరిగి చూడకూడదని, ఒకవేళ వెనక్కి తిరిగి చూస్తే అక్కడే తాను శిలలా మారిపోతానంటుంది. అందుకు అంగీకరిస్తాడు శంకరులు. ముందుగా శంకరులు, వెనుక అమ్మవారు వెళ్తూ ఉంటారు. కొల్లూరు ప్రాంతానికి రాగానే అమ్మవారి కాలి అందెల రవళి వినిపించకపోవడంతో, వెనక్కు తిరిగి చూస్తాడు శంకరులు. ఇచ్చిన మాట తప్పి వెనక్కు తిరిగి చూడడంతో అమ్మవారు అక్కడే శిలలా మారిపోతుంది. తన తప్పిదాన్ని మన్నించమని ప్రార్థించిన శంకరులతో తనను అక్కడే ప్రతిష్ఠించమని చెబుతుంది. దీంతో ఆదిశంకరులు శ్రీ చక్రంతోపాటు మూకాంబిక పంచలోహ విగ్రహాన్ని కూడా ప్రతిష్ఠించారు.

శంకరుల వెంట వచ్చేటప్పుడు అమ్మవారు మాట్లాడనందువల్ల ఆమెకు మూకాంబిక అనే పేరు వచ్చింది. నాటినుంచి అమ్మవారికి ఆదిశంకరులు సూచించిన విధానంలోనే పూజాదికాలు జరుగుతున్నాయి. మూకాంబిక ఆలయాన్ని సందర్శించుకున్నవారు ఒక్కసారైన హారతి సమయంలో అమ్మవారి దివ్యమంగళరూపాన్ని సందర్శించుకోవాలని తహతహలాడుతుంటారు. అమ్మవారికి ప్రదోష కాలంలో ఇచ్చే హారతికి ప్రత్యేకమైనది.

సౌపర్ణికానది: ఆలయానికి సమీపంలో సౌపర్ణికా నది ప్రవహిస్తుంటుంది. ఈ నది లోతు తక్కువ. కుడజాద్రి పర్వతం నుంచి ఉద్భవించే ఈ నదిలో ఇతర నదీపాయలు కూడా కలుస్తాయి. ఈ నది ఒడ్డున సుపర్ణుడు అంటే గరుత్మంతుడు తన తల్లి దుఃఖాన్ని పోగొట్టమని కోరుతూ అమ్మవారిని గురించి ఘోర తపస్సు చేసి వరం పొందాడట. ఆ నాటినుంచి ఈ నదికి సౌపర్ణికానది అని పేరు వచ్చింది. ఈ నదిలో అనేక వనమూలికలు ఉంటాయని, అందువల్ల ఈ నదిలో స్నానం చేస్తే చర్మరోగాలు నయం అవుతాయని చెబుతారు.

ఇతర సందర్శనీయ స్థలాలు: ఆలయ బయటి ప్రాకారంలో విఘ్నేశ్వరుడు, కుమారస్వామి తదితర దేవతల సన్నిధులున్నాయి. కొల్లూరు చుట్టుపక్కల మంగుళూరు మంగళాదేవి, ఉడిపి కృష్ణుడు, కుందాపూర్, భత్కల్, షిమోగా, ధర్మస్థల, శృంగేరీ శారదాపీఠాలు సందర్శనీయ స్థలాలు. ఇక్కడ గల కుటచాద్రి పర్వత శ్రేణి అందమైన అటవీ సంపదతో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ పర్వతశ్రేణి ట్రెక్కింగ్‌కు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

- డి.వి.ఆర్.భాస్కర్

ఎలా వెళ్లాలి?

మంగుళూరు నుంచి ప్రతి పది నిమిషాలకు ఒక బస్సు కొల్లూరుకు వెళుతుంటుంది. ప్రైవేటు వాహనాలు కూడా ఉన్నాయి. మంగుళూరుకు నేరుగా అన్ని ప్రధాన నగరాలనుంచి బస్సులు, రైళ్లు ఉన్నాయి. మంగుళూరులో విమానాశ్రయం కూడా ఉంది.



• న్యూ ఫేస్

కోమలమైన చర్మం కోసం...

కోమలమైన చర్మం కోసం కోటి ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు మగువలు. తమ చర్మం కాస్త రఫ్‌గా తయారైనా తెగ ఫీలైపోతుంటారు. మారుతున్న కాలాలతో పాటు కాలుష్యం కూడా చర్మం కోమలత్వాన్ని దెబ్బతీస్తున్న తరుణంలో... మార్కెట్‌లో దొరికే క్రీమ్స్ కంటే సహజసిద్ధమైన ఫేస్ ప్యాక్సే బెస్ట్ అంటున్నారు నిపుణులు. మరైతే ఇలా ట్రై చెయ్యండి.



కావల్సినవి :
ఖర్జూరం గుజ్జు – 2 టేబుల్ స్పూన్
అరటిపండు గుజ్జు – 1 టేబుల్ స్పూన్
నిమ్మరసం – పావు టేబుల్ స్పూన్
కొబ్బరి పాలు– 2 లేదా 3 టేబుల్ స్పూన్

తయారీ : ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని.. అందులో ఖర్జూరం గుజ్జు, అరటిపండు గుజ్జు వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. అందులో కొబ్బరిపాలు, నిమ్మరసం యాడ్ చేసుకుని బాగా మిక్స్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ముఖం చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకుని ఆవిరి పట్టించుకోవాలి. తరువాత ఖర్జూరం మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు బాగా పట్టించి ఓ 20 నిమిషాల పాటు బాగా ఆరనివ్వాలి. తరువాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో మొత్తం క్లీన్ చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి 2 లేదా 3 సార్లు చెయ్యడం వల్ల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

• నెయిల్‌ఆర్ట్

గోటి బుడగలు











నెయిల్ ఆర్ట్ అంటే.. ఇప్పటిదాకా కొమ్మలు, రెమ్మలు, గువ్వలు, గోరువంకలు, పిల్లలు, కుందేళ్లతో సహా చాలా ట్రై చేశాం. ఇంకాస్త వెరైటీగా తోరణాలు, తాళ్లు కూడా అప్లై చేసుకున్నాం. మరి ఈ వారం మీకోసం కాస్త కొత్తగా బుడగలు (బెలూన్స్) ఎగరవేద్దాం. ఈ చిత్రాన్ని చూడండి. దారం కట్టిన బుడగలతో ఎలా రెపరెపలాడుతుందో! మరింకెందుకు ఆలస్యం ఇలా ట్రై చెయ్యండి.



1. ముందుగా నెయిల్స్ శుభ్రం చేసుకుని.. షేప్ చేసుకోవాలి. తరువాత అన్ని నెయిల్స్‌కి వైట్ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు మెరూన్ కలర్ లేదా మీకు నచ్చిన కలర్ తీసుకుని (చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ...)చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు బ్లాక్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని ఇంతకుముందు పెట్టుకున్న చుక్కకు పక్కన, నల్లటి చుక్క పెట్టుకోవాలి.
4. ఇప్పుడు సన్నని కుచ్చు తీసుకుని అదే బ్లాక్ కలర్‌తో చిత్రంలో చూపించిన విధంగా గీతలు పెట్టుకోవాలి.
5. తరువాత చుక్కల కింద భాగంలో ఇంతకుముందు గీసుకున్న గీతకు కుడి, ఎడమ వైపుల్లో... చిత్రాన్ని గమనిస్తూ రెండు ఆకుల్లా వేసుకోవాలి.
6. ఇప్పుడు బ్లాక్ కలర్‌తో పాటు... మెరూన్ లేదా మీరు ఎంచుకున్న కలర్ చుక్కలపై... వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని, సన్నని కుచ్చుతో... చుక్కలు, గీతలు, మనకు నచ్చిన డిజైన్ ఏదైనా సరే చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ అప్లై చేసుకోవచ్చు.

ఫెంటాస్టిక్ ఫ్రై

నీటిఆవిరి మీద ఉడికిచే మెషిన్లు చాలానే ఉన్నాయి. అయితే ఈ మెషిన్ కాస్త డిఫరెంట్. ఆవిరి మాత్రమే కాదు, వేడి గాలితో కూడా ఇందులో రుచికరమైన వంటకాలు తయారైపోతాయి. దీనిపై ఉన్న మూతకే హీట్ కంట్రోలర్ అటాచ్ అయి ఉంటుంది. దాన్ని ఈజీగా పైకి లేపేందుకు వీలుగా హ్యాండిల్ కూడా ఉంటుంది. ఇక మెషిన్ ఆన్ చేసుకున్న తరువాత... టైమ్ సెట్ చేసుకోవడంతో పాటూ టెంపరేచర్ కూడా సెట్ చేసుకోవచ్చు. వాటికి సంబంధించిన ఆప్షన్స్ కూడా మూతపైనే ఉంటాయి. దానికి వెనుకవైపు నుంచే పవర్ సప్లై అవుతుంది. ఇందులో బంగాళదుంప, టమాటా, బీట్‌రూట్ వంటి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, మొక్కజొన్న పొత్తులు, చిలగడదుంపలతో



పాటు చికెన్, ఫిష్ వంటివి ఫ్రై చేసుకోవచ్చు. కావాల్సిన రెసిపీలు యాడ్ చేసుకుని టేస్టీగా ఉడికించుకోవచ్చు. ఇందులో పాలు కాచుకోవడంతో పాటు.. క్షీరన్నం, సేమియా వంటివి కూడా చేసుకోవచ్చు. ఇంకా ఇందులో ఒకేసారి రెండు 'రౌండ్ స్టీమర్ ర్యాక్స్' పెట్టుకునే అవకాశం ఉంది. స్టాండ్స్ ఉన్న స్టీమర్ ర్యాక్ ఒకటి, నార్మల్ స్టీమర్ ర్యాక్ ఒకటి... మెషిన్‌తో పాటు లభిస్తాయి. కింద నార్మల్ స్టీమర్ ర్యాక్‌పై చికెన్/మటన్ పెట్టుకుని.. పైన స్టాండ్ బేస్డ్ స్టీమర్ ర్యాక్‌పై మరేదైనా ఫ్రై చేసుకోవచ్చు. అప్పటికీ మెషిన్ సరిపోకపోతే.. దానికి సరిగ్గా సరిపడా మరో (మెషిన్‌తో పాటు లభించిన) గుండ్రటి పాత్రలాంటి స్టీల్ ర్యాక్‌ని యాడ్ చేసుకుని దానిపైన హీట్ కంట్రోలర్ మూతను పెట్టుకోవచ్చు. స్విచ్ వేసుకోగానే మూతకు అటాచ్ అయిన హీట్ కంట్రోలర్ నుంచి వేడిగాలి ఆహారంపై పడుతుంది. దాన్ని తగ్గించుకుంటూ, పెంచుకుంటూ మనకు నచ్చిన విధంగా ఫుడ్ తయారు చేసుకోవచ్చు.



టోటల్ టేస్ట్...

ఒకప్పుడు రుచుల భోజనం కావాలంటే.. గంటల తరబడి పొగలు కక్కే పొయ్యిలను ఊదుతూ.. వండివార్చేవారు. కానీ ఈ రోజుల్లో మంట లేకుండానే వంటైపోతుంది. నిమిషాల మీద రుచుల పంట పండేస్తుంది. పెరిగిన టెక్నాలజీనే దానికి కారణం. ఈ మెషిన్ చూడండి. దానిపై ఆల్‌మోస్ట్ అన్నీ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఆమ్లెట్‌లు, దోసెలు, పెసరట్లు ఇలా ఏవైనా సరే పాన్‌పై వేసుకోవచ్చు. పుట్టగొడుగులు, చికెన్, మటన్, ఫిష్ వంటివి గ్రిల్ చేసుకోవచ్చు. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, డీప్ ఫ్రై చేసుకోవచ్చు. ఫ్రైడ్ రైస్, నూడిల్స్ లాంటివి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పిజ్జాలు, కట్లెట్‌లు కూడా చేసుకోవచ్చు. ఈ మెషిన్‌లో కుడి, ఎడమ వైపుల్లో కనిపిస్తున్న పాన్, గ్రిల్‌కు వేరువేరుగా ఉష్ణోగ్రతను ఎడ్జెస్ట్ చేసుకోవచ్చు. అందుకు అనువుగా రెండువైపులా రెండు కంట్రోలర్‌లు ఉన్నాయి. ఇంకా ఈ మెషిన్‌లో ఆయిల్ అనవసరంగా వేస్ట్ అవుతుందనే భయం లేదు. పాన్, గ్రిల్‌లో వేసుకున్న ఆయిల్ అవసరానికి మించినట్లు అయితే.. ఎడమవైపు ముందుభాగంలో ఉన్న ఖాళీ నుంచి బయటికి వస్తుంది. అలా బయటికి వచ్చే ఆయిల్‌ను పట్టుకోవడానికి స్పెషల్ టబ్ ఒకటి ఈ మెషిన్‌తో పాటు లభిస్తుంది. వంట పూర్తికాగానే అదే ఖాళీ భాగం నుంచి మెషిన్‌ని క్లీన్ చేసుకోవచ్చు.

కాఫీ ఛీర్స్

కాఫీ ప్రేమికులకు ఛీర్స్! కాఫీ ఛీర్స్!! బెడ్ దిగకుండానే కాఫీతో రోజును మొదలుపెట్టేవారికి ఈ కాఫీ మేకర్ కూల్ కాఫీని అందిస్తుంది. టేస్టీ కాఫీ కోసం నిత్యం కేఫ్ మెట్లు ఎక్కే వారంతా ఇప్పుడు దర్జాగా ఇంట్లోనే నచ్చినట్లు కూల్ కాఫీ తయారుచేసుకోవచ్చు. అవసరమైతే మీతో పాటు బయటికి కూడా తీసుకెళ్లొచ్చు. నచ్చిన ఫ్లేవర్‌లో.. నచ్చిన కాఫీని రోజూ టేస్ట్ చేయొచ్చు. ఇందులో కాఫీ పెట్టుకోవడం, ఈ మేకర్‌ను క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా చాలా ఈజీ. పవర్ పనిలేదు. స్టౌ పనిలేదు. చిత్రంలో కనిపిస్తున్నట్లుగా... ఈ కాఫీ మేకర్‌కు మిడిల్‌లో ఉన్న ఫిల్టర్‌లో కాఫీ పౌడర్ వేసుకుని, పైభాగంలో ఐస్ క్యూబ్స్, కొద్దిగా వాటర్ వేసుకుని మూత పెట్టుకుంటే చాలు. రుచికరమైన కూల్ కాఫీ మీ సొంతమవుతుంది. పైనుంచి వాటర్(కరిగిన క్యూబ్స్) స్లోగా కాఫీ పౌడర్‌లోకి పడతాయి. తరువాత పౌడర్ బాగా కరిగి.. చిక్కబడి.. ప్రతి నిమిషానికి 45 చుక్కలు చొప్పున కింద ఉన్న టంబ్లర్‌లోకి వచ్చి చేరుతుంది. ఇలా మొత్తం కాఫీ కింద టంబ్లర్‌లోకి వచ్చి చేరాకా... పైన రెండు(ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకున్న గాజుపాత్ర, ఫిల్టర్) తొలగించి.. పైన పెట్టుకున్న మూతనే కింద టంబ్లర్‌కి కూడా పెట్టుకోవచ్చు. (ఈ టంబ్లర్‌ని బ్యాగ్‌లో పెట్టుకుని బయటికి కూడా తీసుకెళ్లొచ్చు.) ఇప్పుడు ఆ కాఫీలో పంచదార, పాలు, మరిన్ని ఐస్‌క్యూబ్స్ యాడ్ చేసుకుని తాగితే భలే టేస్టీగా ఉంటుంది.



ఫిష్ గ్రిల్

కావల్సినవి: చేప ముక్కలు – (4 లేదా 5 నచ్చిన షేప్‌లో మెత్తని ముక్కలు), నిమ్మకాయ – 1, ఉప్పు – తగినంత, పసుపు – చిటికెడు, కారం – 1 టేబుల్ స్పూన్, గరం మసాలా –అర టేబుల్ స్పూన్, కొబ్బరి తురుము – 1 టేబుల్ స్పూన్, (కరివేపాకు, అల్లం–వెల్లుల్లి, యాలకులు) పేస్ట్ – 2 టేబుల్ స్పూన్స్, గుడ్డు – 1, శనగపిండి – పావు కప్పు, బ్రెడ్ పౌడర్ – పావు కప్పు, నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా

తయారీ: ముందుగా చేప ముక్కలను శుభ్రం చేసుకుని ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకోవాలి. తరువాత వాటిపై నిమ్మరసం, ఉప్పు, పసుపు, కారం, గరం మసాలా, కొబ్బరి తురుము, అల్లం–వెల్లుల్లి యాలకులు మిక్స్‌డ్ పేస్ట్ వేసుకుని బాగా పట్టించాలి. ఇప్పుడు మరో రెండు బౌల్స్ తీసుకుని ఒకదానిలో గుడ్డు, మరోదానిలో శనగపిండి, బ్రెడ్‌పౌడర్ మిక్స్ చేసుకున్న మిశ్రమం వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక్కో చేప ముక్కను గుడ్డులో డిప్ చేసి, శనగపిండి, బ్రెడ్‌పౌడర్ మిశ్రమాన్ని బాగా పట్టించి... ఆయిల్‌లో డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి.

బీట్‌రూట్ వడ

కావల్సినవి: ఉల్లి – 1 (మీడియం సైజ్), పచ్చిమిర్చి – 2, అల్లం తురుము – 1 టేబుల్ స్పూన్, బీట్‌రూట్ – 2, బంగాళదుంపలు– 2, ఉప్పు – తగినంత, గరంమసాలా – 1 టేబుల్ స్పూన్, కారం – 1 టేబుల్ స్పూన్, బ్రెడ్ పౌడర్ – అర కప్పు (బ్రెడ్ సైడ్స్ కట్ చేసి పిండిలా చేసుకోవాలి), మైదాపిండి – పావు కప్పు, కొబ్బరి పాలు – 12 టేబుల్ స్పూన్స్, నీళ్లు – సరిపడా, నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా, జీడిపప్పు/కిస్‌మిస్ – (అభిరుచిని బట్టి..)



తయారీ: ముందుగా బీట్‌రూట్ తురుము చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో... ఉడికించిన బంగాళదుంపలు వేసుకుని ముద్దగా చేసుకోవాలి. తరువాత అందులో బీట్‌రూట్ తురుము, ఉప్పు, గరం మసాలా, కారం, చిన్నగా కట్ చేసుకున్న ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, అల్లం తురుము యాడ్ చేసుకుని బాగా ముద్దలా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో పావు కప్పు బ్రెడ్ పౌడర్ యాడ్ చేసుకుని ముద్దలా చేసుకోవాలి. తరువాత ఇక చిన్న బౌల్ తీసుకుని అందులో మైదాపిండి, కొబ్బరిపాలు బాగా కలుపుకుని, అదే మిశ్రమంలో సరిపడా నీళ్లు వేసుకుని కాస్త జారుగా అయ్యేలా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు బీట్‌రూట్ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న బాల్స్‌లా చేసుకుని చేత్తో మీకు నచ్చిన షేప్ చేసుకుని.. మైదా–కొబ్బరి మిశ్రమంలో డిప్ చేసుకోవాలి. తరువాత మిగిలిన బ్రెడ్ పౌడర్‌లో ఒకసారి డిప్ చేసుకుని... జీడిపప్పు/కిస్‌మిస్ కానీ పైన పెట్టుకుని ఆయిల్‌లో డీప్ ఫ్రై చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

బనానా స్వీట్

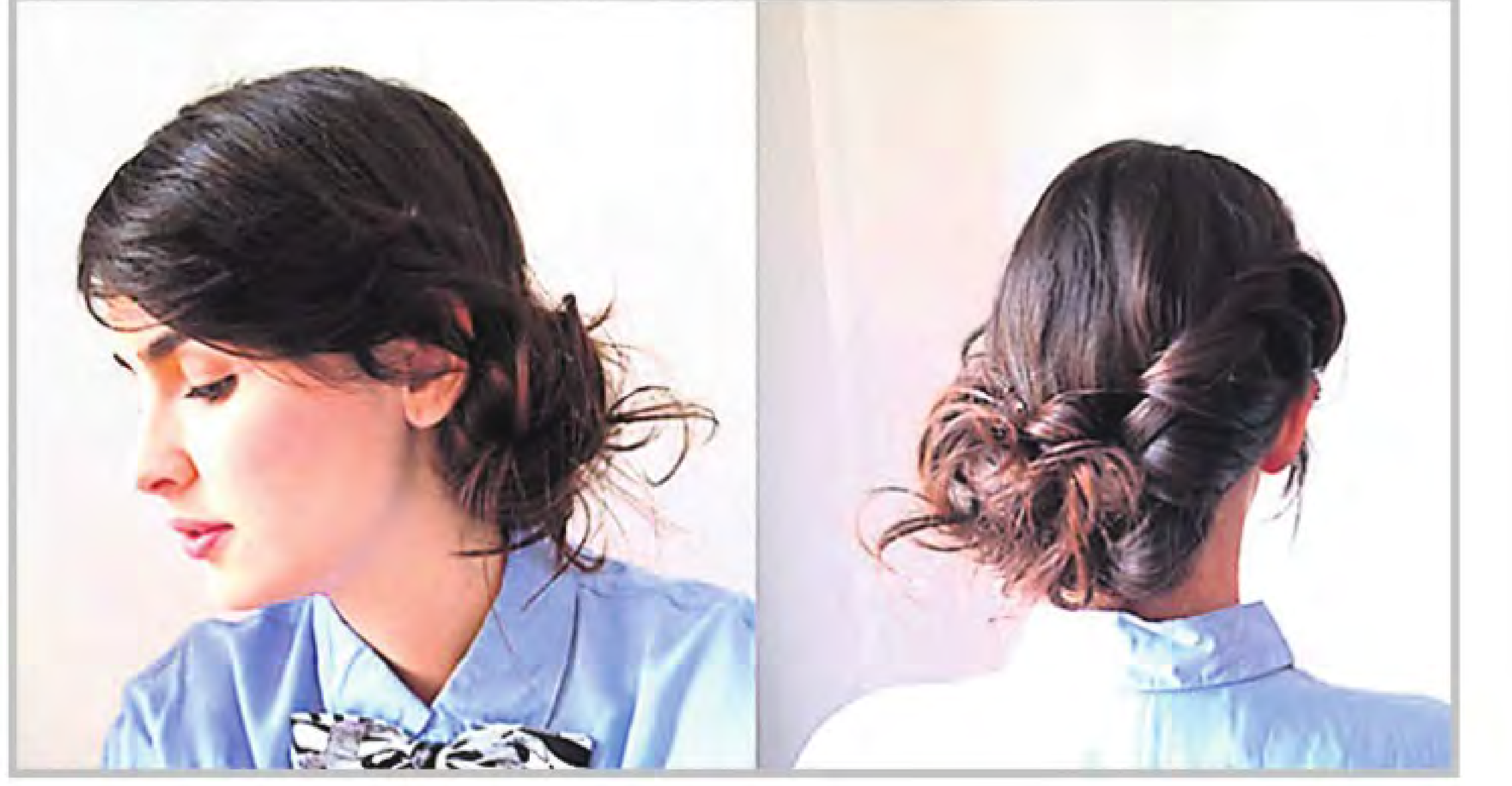


కావల్సినవి: అరటిపండు – 2 (మీడియం సైజ్), మైదాపిండి – ఒకటిన్నర కప్పు, రవ్వ – ముప్పావు కప్పు, పంచదార –5 లేదా 6 టేబుల్ స్పూన్స్, తేనె – 2 టేబుల్ స్పూన్స్, యాలకుల పొడి – అర టేబుల్ స్పూన్, బేకింగ్ పౌడర్ – అర టేబుల్ స్పూన్, పాలు – 1 కప్పు, గుడ్లు – 2 (ఓన్లీ వైట్), ఉప్పు – తగినంత, నూనె – 1 లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ: ముందుగా అరటిపండును మెత్తగా గుజ్జులా చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో మైదాపిండి, రవ్వ, పంచదార, యాలకుల పొడి, తేనె, బేకింగ్ పౌడర్ వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక పాన్‌లో పాలు వేసుకుని వేడిచెయ్యాలి. తరువాత అందులో ముందుగా మిక్స్ చేసుకున్న మైదా మిశ్రమాన్ని యాడ్ చేసుకుంటూ గరిటెతో బాగా తిప్పాలి. తరువాత ఉప్పు, గుడ్డు కూడా కలుపుకొని, చివరిగా అరటిపండు గుజ్జును మిక్స్ చేసుకుంటూ గరిటెతో తిప్పుతూ చిక్కగా అయ్యే దాకా చూడాలి. ఇప్పుడు పొంగనాల పెనం తీసుకుని అందులో బౌల్స్‌కి ఆయిల్ రాసుకుని, ఈ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా పెట్టుకుని ఉడికించుకుంటే సరిపోతుంది.







ప్లేటెనీ బ్రెయిడ్

మగువలు ఏ పార్టీకి రెడీ అవుతున్నా.. తమ మేకప్‌లో ఎక్కువ సమయం హెయిర్ స్టైల్‌కే కేటాయిస్తారు. తమ అందం మరింత రెట్టింపు కావాలనుకుంటూ... ఎప్పటికప్పుడు కొత్త హెయిర్ స్టైల్స్ ట్రై చేస్తుంటారు. నిజానికి వేసుకున్న డ్రెస్‌కు తగ్గట్టుగా కేశాలంకరణ ఉంటే స్పెషల్ లుక్ వస్తుంది. అందుకే రకరకాల హెయిర్ మోడల్స్‌తో వచ్చిన వారి కోసం వెతుకుతుంటాం. అలా ఎవరికోసమో ఎదురు చూడాల్సిన అవసరం లేకుండా మీరే కొత్తగా, సరికొత్తగా రెడీ అవ్వొచ్చు. మరెందుకు ఆలస్యం ఇలా ట్రై చెయ్యండి.

1 ముందుగా హెయిర్ మొత్తం చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. ఇప్పుడు కుడివైపు చిత్రంలో చూపించిన విధంగా (కుడి చెవి పక్కన ఒకటి, కాస్త వెనక్కి మరొకటి) రెండు పాయలు తీసుకోవాలి.

2 ఇప్పుడు ఆ రెండు పాయలను చిత్రంలో చూపించిన విధంగా పట్టుకుని మెలిపెట్టుకోవాలి.

3 తరువాత మెలిపెట్టుకున్న పాయల పక్కన మరో పాయ తీసుకుని దాన్ని అలానే మెలివేసుకోవాలి.

4 ఇప్పుడు అదేవిధంగా మరో పాయను యాడ్ చేసుకోవాలి.

5 ఇప్పుడు మెడ దగ్గర వరకు అదే విధంగా పాయలు యాడ్ చేసుకుంటూ మెలిపెట్టుకోవాలి.

6 ఇప్పుడు అలా మెలిపెట్టిన హెయిర్‌తో పాటు మిగిలిన హెయిర్‌కి కూడా కదలకుండా (చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ) హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

7 ఇప్పుడు హెయిర్ బ్యాండ్‌కి కింద ఉన్న హెయిర్ మొత్తం చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి.

8 ఇప్పుడు మొత్తం హెయిర్‌ని మెలిపెట్టుకుంటూ ఒక కొప్పులా పెట్టుకోవాలి.

9 తరువాత ఆ కొప్పు కదలకుండా ఉండేందుకు హెయిర్ పిన్స్ కూడా పెట్టుకోవాలి.

10 చివరిగా హెయిర్ స్ప్రే చేసుకుంటే అదిరే హెయిర్ స్టైల్ మీ సొంతమవుతుంది.

కాలర్డ్ షార్ట్ జాకెట్

ప్రతి రోజూ క్యాజువల్ లుక్‌తో బోర్ కొట్టిందనిపిస్తే.. ఎప్పుడైనా ప్రత్యేకంగా కనిపించాలంటే ఒక చిన్న మార్పు చేస్తే చాలు. అదే ఈ కాలర్ జాకెట్ ధరిస్తే చాలు వెరీ స్పెషల్ అనిపిస్తారు. ఈ జాకెట్‌ని గాగ్రా డ్రెస్ మీద కూడా ధరించవచ్చు. దీని డ్రాఫ్టింగ్ తీసుకుంటే కుట్టడమూ సులువు.

కొలతలు:

ఛాతీ 32 అంగుళాల పరిమాణం గల వారికి ఈ కొలత ఇస్తున్నాం. దీనిని బట్టి మిగతా కొలతలను మార్చుకోవచ్చు.

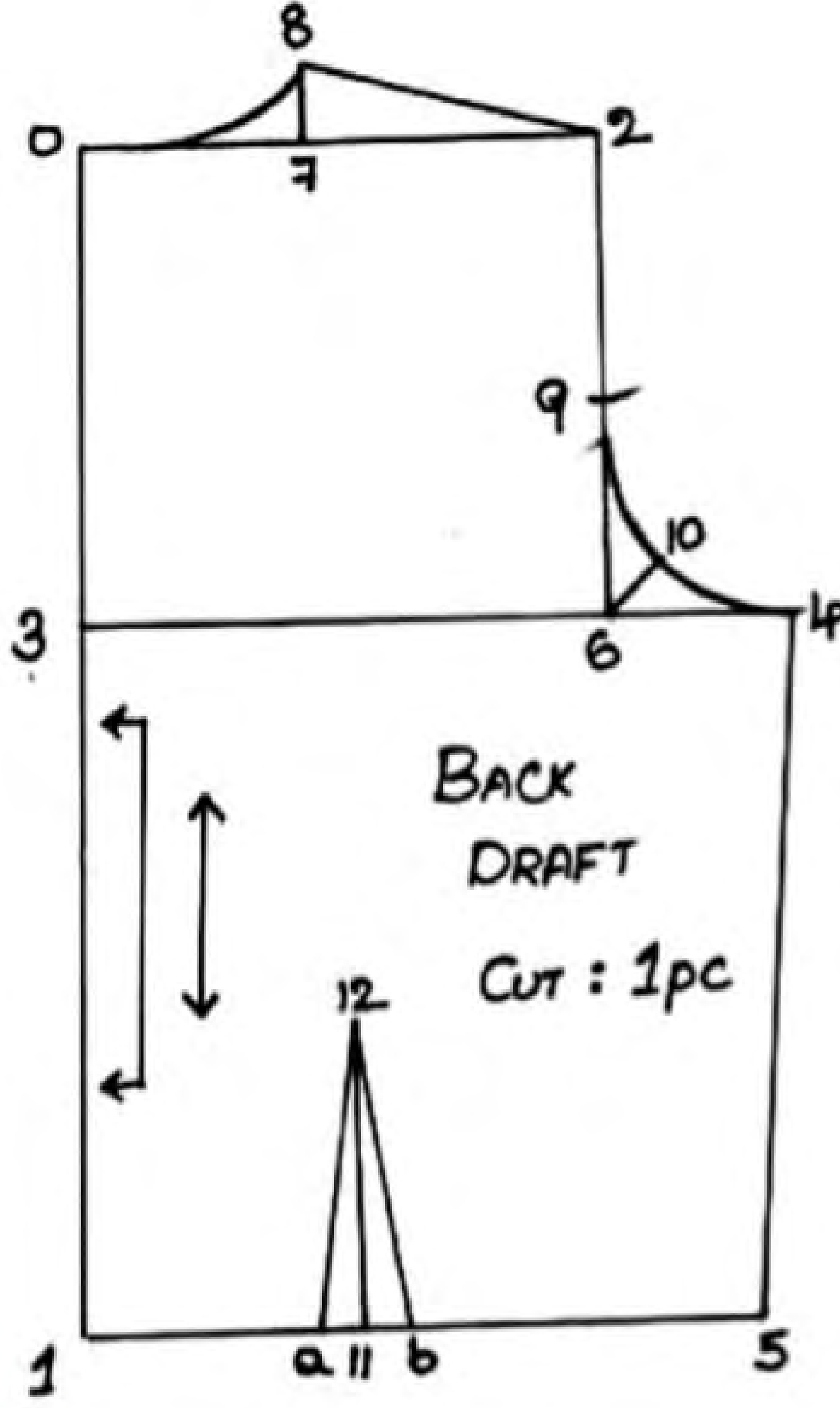
జాకెట్ పొడవు – 14 అంగుళాలు
భుజం – 13 అంగుళాలు
ఛాతీ చుట్టు కొలత – 32 అంగుళాలు
నడుము చుట్టు కొలత – 28 అంగుళాలు
నెక్ సైజ్ – 14 అంగుళాలు



దేవి కుసుమ కుమారి, డిజైనర్

నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

హ్యామ్‌స్టెక్ ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్, హైదరాబాద్
www.Hamstech.com



బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్

- 0– 1 = జాకెట్ పొడవు 14 అంగుళాలు
- 0–2 – హాఫ్ షోల్డర్ = 1 3/2 = 6.5 అంగుళాలు
- 0–3 = 1/6 ఛాతీ పై చుట్టు కొలత + 1/2 అంగుళం = 3 2/6 + 0.5 = 5.8 అంగుళాలు
- 3 – 4 = 1/4 బస్ట్ రౌండ్ + 1 అంగుళాలు = 3 2/4+1 = మొత్తం 9 అంగుళాలు
- 1–5 = నడుము చుట్టుకొలత + 1 అంగుళం + 1/2 అంగుళం = 2 8/4 + 0.5 = మొత్తం 8 అంగుళాలు .
- 0–7 = 1/5 నెక్ సైజ్
- 7–8 =1 అంగుళం, 2 నుంచి 8 కి క్రాస్‌గా లైన్ డ్రా చేయాలి.
- 2 – 6 మధ్య పాయింట్ 9
- 6 – 10 మధ్య 1 అంగుళం
- ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం 2–9–10–4, 1–11 = 3.5 అంగుళాలు
- 11–12 = మధ్య 3.5 అంగుళాలు
- 11a - 11b మధ్య దూరం 0.5 అంగుళం.
- 12 నుంచి a–12 నుంచి b వరకు మార్క్ చేసుకోవాలి. ఇది డ్రాఫ్ట్ లైన్ అవుతుంది.
- కటింగ్ పాయింట్స్ : 0–1 ....

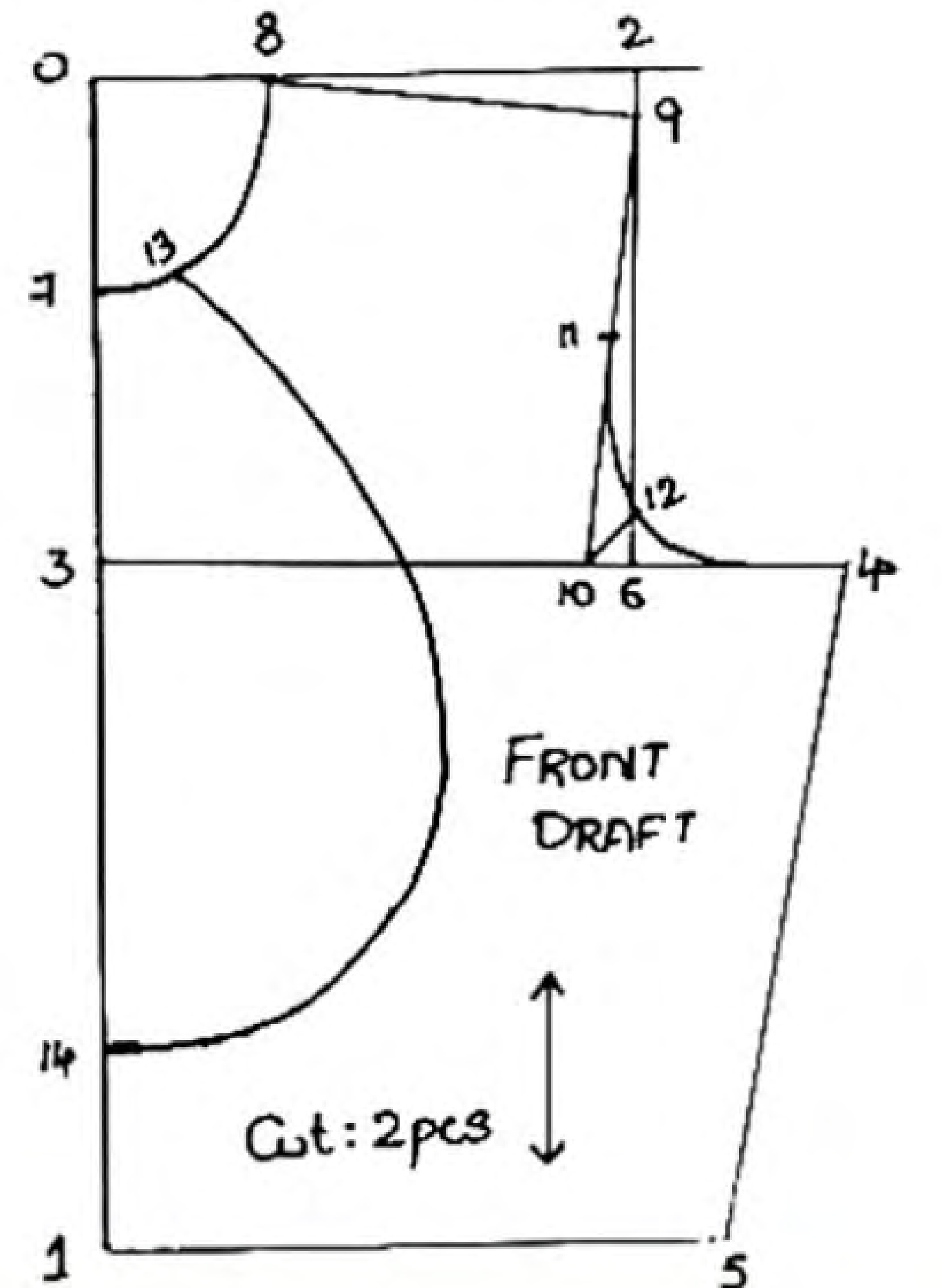
0–8–2–9–10–4–5–1

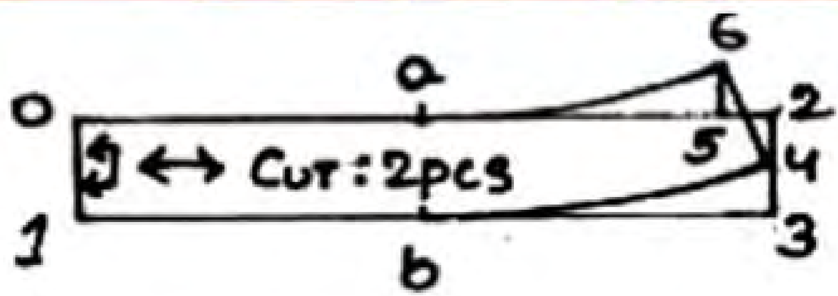


ఫ్రంట్ డ్రాఫ్ట్

- 0 – 6 పాయింట్స్ బ్యాక్ పార్ట్ మాదిరిగానే ఫ్రంట్ పార్ట్ డ్రాఫ్టింగ్ తీసుకోవాలి.
- 0–7 = 1/5 నెక్ సైజ్
- 0–8 = 1/5 నెక్ సైజ్ – 0.5
- 2–9 = 1/2 అంగుళం (షోల్డర్ స్లోప్)
- 6–10 = 1/2 అంగుళం
- 9–10 మధ్య పాయింట్ 11
- 10–12 = 3/4 అంగుళం
- జాయిన్ 9–11–12–4 ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం
- 7–13 = 1 అంగుళం
- 1–14 = 2.5 అంగుళాలు. జాయిన్ 13 నుంచి 14 కి హోల్ షేపింగ్‌కి వంపు డ్రా చేసుకోవాలి.
- కటింగ్ పాయింట్స్ :

13–8–9–11–12–4–5–1–14





కాలర్ పార్ట్:

- 0–1 = 1 అంగుళం
- 0–2 హాఫ్ నెక్ రౌండ్ = 7 అంగుళాలు
- 2 నుంచి 3 మధ్యలో 4 మార్క్ చేయాలి.
- 3–4 = 1/2 అంగుళం
- 2–5 = 1/2 అంగుళం
- 5–6 = 1/2 అంగుళం
- 0–2, 1–3 మధ్య పాయింట్స్ a,b
- జాయిన్ b–4–6, 6–a వంపు భాగం డ్రా చేసి, దాని ప్రకారం కట్ చేసుకొని కుట్టాలి.

''ఔను. వచ్చాడు. మీరు వస్తున్నారని పదిహేను రోజుల నుంచి ప్రచారం జరుగుతూనే ఉంది. అయినా నిన్ననే పటాలంతో దిగాడు. ఎంత నవ్వొచ్చే సంగతంటే– రిజర్వు దళాల చేత తాలూకా ఆఫీసులో ఫైళ్లన్నీ సర్దించి, వాటిని రాజమండ్రి పంపారు. పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఆయుధాలు ఖాళీ చేయించి ఎక్కడికో పట్టుకెళ్లారు. రాక ఏం చేస్తాడు? మిమ్మల్ని సజీవంగా పట్టుకోమని కలెక్టరు దొర వారి ఆదేశం మరి!'' చెప్పాడు పంతులు.

''నేను ఇక్కడ ఉన్నట్టు, మీరూ వచ్చినట్టు ఈపాటికి తెలిసి ఉండాలి. రాడేం?'' ప్రశ్నించాడు రామరాజు.

''అతడు వచ్చింది మిమ్మల్ని అరెస్టు చేయడానికి కాదని నేను అనుకుంటున్నాను. మిమ్మల్ని ప్రభుత్వం భయపెడుతున్నట్టు, వెంటాడుతున్నట్టు ప్రజల్లో ఒక భావన, భయం పెంచడానికే వచ్చాడు.'' అన్నాడు పంతులు.

''అంటే ఈ సాచివేత, ఈ వెనకడుగు ఒక వ్యూహమేనంటారు!'' ఒక్క నిమిషం మౌనం తరువాత అన్నాడు రామరాజు.

''సరిగ్గా గ్రహించారు. రామరాజుగారూ! నేనొకటి అడగనా? ఈ ప్రయాణం ఎక్కడికి? రాజ్యాన్ని స్థాపిస్తామని చెబుతున్నారని విన్నాను. అది సాధ్యమా?'' సూటిగా అడిగాడు పంతులు.

''నేను ఈ కొండలలో రాజ్యాన్ని నిర్మిస్తానా? భారతదేశమే స్వతంత్రం కావాలని అనుకుంటున్నానా? వీటికి సమీప భవిష్యత్తులోనే సమాధానాలు దొరుకుతాయి. ఒకటి మాత్రం చెబుతాను. ఈ దేశంలో పుట్టిన ఎవరికైనా మాతృభూమికి స్వేచ్ఛ కల్పించాలన్న ఆశయం ఉండవచ్చు. ఉండాలి కూడా. ''

కొంచెం ఆవేశంగానే చెప్పాడు రామరాజు.

''గాంధీగారి పోరాటం మాటేమిటి?'' అడిగాడు పంతులు.

''ఆయన పోరాటం మాటేమో గానీ, ఆయన వ్యక్తిత్వం ఆదర్శనీయం. నేను సాయుధ పోరాటం ద్వారానే మన దేశానికి స్వరాజ్యం వస్తుందనే నమ్ముతున్నాను. అహింస అంటే పోలీసుల లాఠీలకి, తుపాకులకి అమాయక ప్రజలని అప్పగించడం మాత్రం కాదు.'' అన్నాడు రామరాజు.

తను తెచ్చిన సంచిలో నుంచి అరటిపళ్లు తీసి రామరాజు చేతిలో పెట్టి మనస్ఫూర్తిగా నమస్కరించి అన్నాడు పంతులు, ''మరి సెలవా!''

''ఏదీ చెప్పకుండానే!'' అన్నాడు రామరాజు వాటిని అందుకుంటూ, ఎంతో ఆశ్చర్యంగా.

''ధర్మబద్ధమైన మీ వాదన ఏమిటో తెలుసు. వాళ్ల పశుత్వం గురించీ తెలుసు. మీకేదో హితబోధ చేయాలని పశుత్వానికి ప్రతినిధిగా నేను రాలేదు రామరాజుగారూ! మీ దర్శనం కోసం వచ్చాను. వెళుతున్నాను.'' అన్నాడు పంతులు.

అరటిపళ్ల ఎర్రేసు చేతికి ఇచ్చి పంతులును గాఢంగా ఆలింగనం చేసుకున్నాడు రామరాజు.

''మిమ్మల్ని కలవడం నాకూ ఆనందమే. సాయంత్రం నాలుగు గంటలకి పోలీసు స్టేషన్‌కు వెళతాను. ఒకవేళ కలెక్టర్ అడిగితే ఇదే నా మాటగా చెప్పండి .''

సరిగ్గా సాయంత్రం నాలుగు గంటల వేళ.

త్రివర్ణ పతాకధారి ముందు నడుస్తూ ఉండగా పోలీసు స్టేషన్ ముందుకు వచ్చింది రామరాజు దళం. అక్కడే నిలబడి తుపాకులు పేల్చింది, తమ రాకను తెలియచేస్తూ.

స్టేషన్‌కు కొద్దిదూరంలోనే ఉన్న జాన్, అతడి సాయుధ పోలీసులు అటు నుంచి అటే జారుకున్నారు.

స్టేషన్‌లో వెతకనవసరం లేదని కొండదళానికి తెలుసు.

అప్పటిదాకా లోపల ఉన్న సబ్ మేజిస్ట్రేట్, సబ్‌ఇన్స్‌పెక్టర్, మఫ్టీలో ఉన్న ఐదుగురు కానిస్టేబుళ్లు వినయంగా బయటకు వచ్చారు. నమస్కరించి మౌనంగా వెళ్లిపోయారు.

ఐదుగంటలకి ఊరిలో డబ్బాల మెట్ట దగ్గరకి వచ్చాక మళ్లీ తుపాకులు పేల్చారు ఉద్యమకారులు.

మునసబు, తాలూకా ఆఫీసులో ఒక గుమాస్తా, గ్రామపెద్దలు స్వాగతం పలికారు. అంతా కలిపి నలభై మంది.

''రంపచోడవరం జనాభా ఇంతేనా?'' నవ్వుతూ అడిగాడు రామరాజు మునసబుని.

''ఏం చెప్పమంటారు? కాల్పులకి భయపడి వెళ్లిపోయారు'' తాలూకా ఆఫీసు గుమాస్తా అన్నాడు.

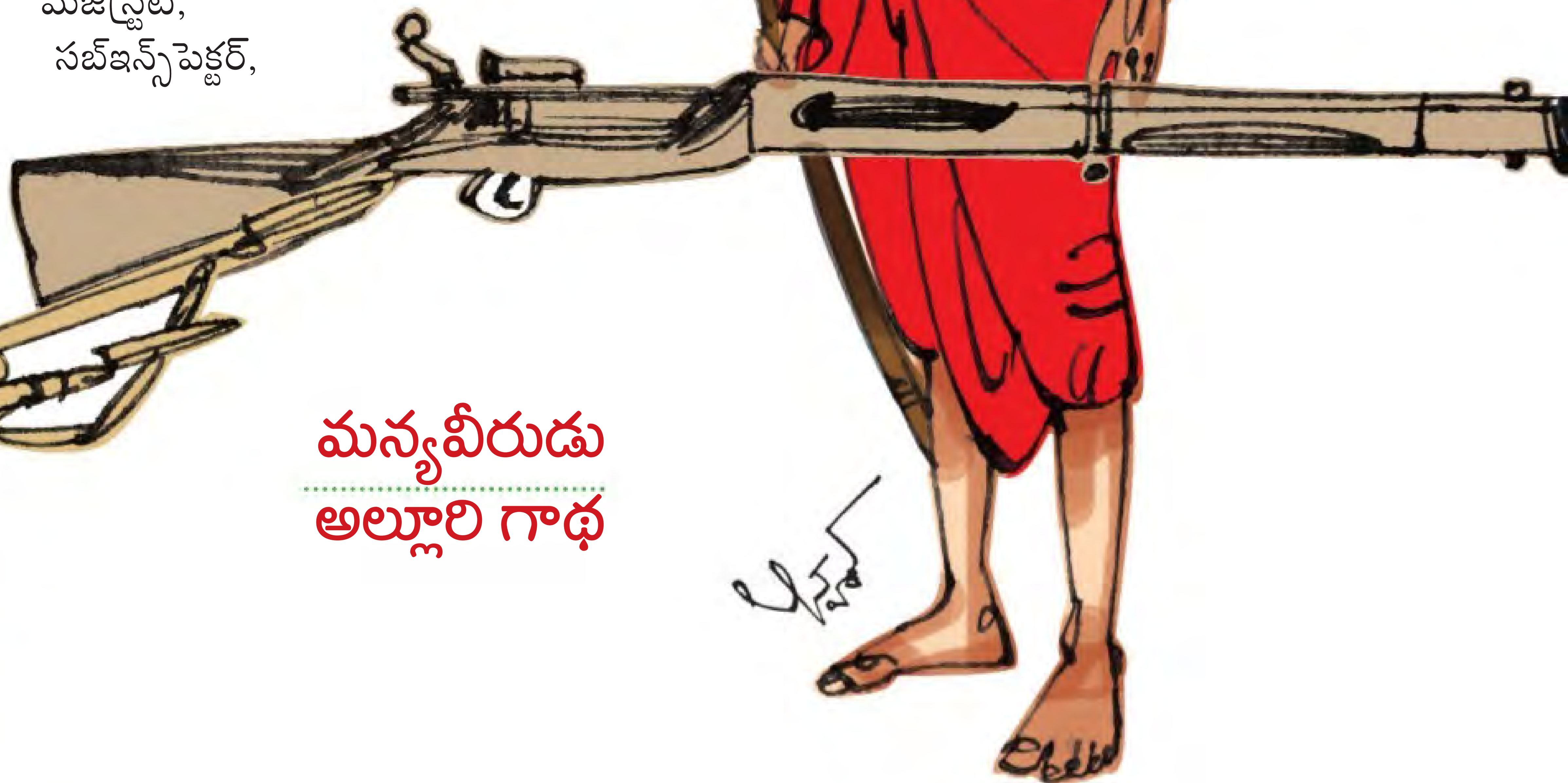
''మునసబుగారూ! అందరినీ పిలిపించండి! నేను ఇక్కడే ఉంటాను.'' చెప్పాడు రామరాజు.

వెంటనే టముకు వేయించాడు మునసబు. సంత జరిగే చోటుకు వచ్చి రామరాజు గారు చెప్పేది వినవలసిందని బారిక టముకు వేశాడు.

అంత వరకు రామరాజు, ఆయన బృందం ట్రావెలర్స్ బంగ్లా

తిరుగులేని పోరాటం





మన్యవీరుడు
అల్లూరి గాథ

ఆవరణలో ఒక చెట్టుకింద ఉన్నారు.

గంతన్నదొర, శరభయ్యదొర రామరాజు పక్కనే తుపాకులు పట్టుకుని నిలబడ్డారు.

చిత్రంగా గంటలోనే దాదాపు ఎనిమిదివందల మంది వచ్చి చేరారు.

ఖాకీ నిక్కరు, ఎఱ్ఱ ఖద్దరు చొక్కాలో రామరాజును చూశారు. భయమంతా పటాపంచలైపోతోంది. దగ్గరగా వచ్చి నమస్కారం చేస్తున్నారంతా.

ఎవరో మరి, ఒక ఆవునే అక్కడికి తోలుకు వచ్చాడు. కూడా తెచ్చిన చెంబులోకి కొంచెం పాలు పిండి భక్తిగా రామరాజుకి అందించాడతడు. ఉద్యమకారులకి మునసబు భోజనాలు పెట్టించాడు.

సభ ఆరంభమైంది.

క్లుప్తంగా ప్రసంగించాడు రామరాజు. హత్తుకునే విధంగా చెప్పాడా నాలుగు మాటలు.

''ప్రజలు భయపడే పని, ఆశయం తల దించుకునే పని ఎక్కడైనా కొండదళం చేసినట్టు మీ దృష్టికి వచ్చిందా? చెప్పండి! ఇది ఫితూరీ కాదు సోదరులారా! స్వాతంత్ర్యోద్యమం. ఈ పోరాటం ప్రజల మీద కాదు. ప్రజల కోసం, దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ఈ తెల్ల ప్రభుత్వం మీద చేస్తున్న పోరాటం. కొండదళం మిమ్మల్ని దోచుకోదు. గుండెల్లో దాచుకుంటుంది. మేం మీ సోదరులం. మనమంతా ఒకేజాతి వాళ్లం.''

అంతా జేజేలు పలికారు.

పది గంటలకి సభ అయిపోయింది. అందరినీ ఇళ్లకి వెళ్లమన్నాడు రామరాజు.

రాత్రి ఉద్యమకారులంతా ట్రావెలర్స్ బంగ్లాలో బస చేశారు.

తెల్లవారే సరికి ఎవరూ అక్కడ కనిపించలేదు.

5

''మొన్న రామవరం దగ్గర గాయపడ్డాడు ఒక పోలీసు. అతని బెడ్ ఎక్కడ?''

ఎదురుగా వస్తున్న డాక్టర్‌ని అడిగాడు స్టీవర్ట్.

''ఆ రెండో వార్డులో పదో నెంబరు'' చెప్పాడు డాక్టరు.

నిన్న మొన్నటి దాకా అది నర్సీపట్నం లోకల్ ఫండ్ హాస్పిటల్. ఇప్పుడు బేస్ హాస్పిటల్. 50 పడకల క్లియరింగ్ ఆస్పత్రి కూడా. దామనపల్లి ఘటన తరువాత ఆగమేఘాల మీద సిద్ధమైంది.

స్టీవర్ట్‌కి పక్కనే నడుస్తున్న సాండర్స్ ఇంకా అవమానభారం నుంచి కోలుకోలేదనిపిస్తోంది. రామవరంలో శ్రీరామరాజు దళం మీద దాడి చేయబోయి భంగపడ్డాడు. ఈ పదో నెంబరు బెడ్ పోలీసు అప్పుడు గాయపడిన వాళ్లలో ఒకడు. అతడిని చూడ్డానికే సాండర్స్ వస్తే, మరెవరినో చూడడానికి వచ్చి కలిశాడు స్టీవర్ట్.

''మలబారు దళాలు వచ్చేదాకా చొరవ తీసుకోవద్దని చెప్పారు కదా! ఎందుకు ఆ హైరానా?'' సూటిగానే అడిగాడు స్టీవర్ట్.

''అడ్డతీగెల, రంపచోడవరం పోలీసు స్టేషన్లని చెప్పి మరీ కొట్టారు కొండవాళ్లు. ఈసారైనా నిరోధిద్దామని వెళ్లాను.'' అన్నాడు సాండర్స్. ఏజెన్సీ జిల్లా పోలీసు సూపరింటెండెంట్ అతడు.

వైద్య సౌకర్యాలను కొన్ని రెట్లు పెంచారు. పోలీసు బలగాలకే కాదు, వైద్య కేంద్రంగా కూడా మారింది నర్సీపట్నం. పన్నెండు మంది సబ్ సర్జన్లను నియమించారు.

నర్సీపట్నం రోడ్డు రైల్వే స్టేషన్ దాకా తీసుకువెళ్లడానికి ఒక ప్రత్యేక అంబులెన్సు ఏర్పాటు చేశారు. క్షతగాత్రుల పరిస్థితి మరీ తీవ్రంగా ఉంటే అటు రాజమండ్రి, కాకినాడ, లేదా ఇటు విశాఖపట్నం తీసుకెళ్లడానికి వీలుగా రైళ్లకు అందించడానికి ఆ ఏర్పాటు జరిగింది. కలకత్తా నుంచి వచ్చేవీ, కలకత్తా వెళ్లేవీ ప్రధాన రైలు బళ్లన్నీ ఉద్యమం జరుగుతున్నంత కాలం నర్సీపట్నం రోడ్డు స్టేషన్‌లో ఆపే ఏర్పాటు కూడా చేశారు. కృష్ణదేవిపేట (పద్నాలుగు పడకలు), లంబసింగిల (నాలుగు పడకలు)లో అంబులెన్సులతో సహా ప్రాథమిక చికిత్సా కేంద్రాలు వెలిశాయి.

> ఖాకీ నిక్కరు, ఎఱ్ఱ ఖద్దరు చొక్కాలో రామరాజును చూశారు. భయమంతా పటాపంచలైపోతోంది. దగ్గరగా వచ్చి నమస్కారం చేస్తున్నారంతా.

బెడ్ మీద నిద్రపోతున్నాడు కానిస్టేబుల్. పేరు -అడ్డాల సుబ్బారావు. నిడదవోలు.

లేపడం ఇష్టం లేక మళ్లీ ఇద్దరూ డీఎస్పీ కార్యాలయం దగ్గరకి బయలుదేరారు.

రామవరం దాడిని మరచిపోలేకపోతున్నాడు సాండర్స్. అందుకే అధికారులకి రాసిన నివేదికలో నిర్మొహమాటంగా అంగీకరించాడు. అప్పుడు రాసిన మాటే అందుకు నిదర్శనం-

'ఐ వాక్డ్ ఇన్‌గ్లోరియస్‌లీ హోమ్' (నేను అవమానకరంగా ఇంటి ముఖం పట్టాను).

6

బారిక మోగిస్తున్న డప్పు గంగరాజు మాడుగుల అంతా వినిపిస్తోంది.

ఊళ్లో చాలామంది చావడి దగ్గరికి వచ్చారు. వాళ్లలో డొలవుడు కూడా ఉన్నాడు. ఆ చుట్టుపక్కల ఏం జరిగినా గంతన్నకు సమాచారం చేరవేస్తుంటాడు.

''గూడెం, పాడవ తాలూకాల మొదలు, మైదానాలలో మాడుగుల దాకా నివసించి ఉన్న ప్రభుత్వ విధేయులు, ప్రజలకు తెలియచేయునది ఏమనగా!

''తుపాకులు, పిస్తోళ్లు, తుపాకీల కత్తులు, పట్టాకత్తులు మొదలైనవి కలిగి ఉన్నవారు, వాటిని వెంటనే కృష్ణదేవిపేట, చింతపల్లి, పాడేరు పోలీసు స్టేషన్లలో- ఏదో ఒకచోట- అప్పగించాలని పోలీసువారు ఆదేశిస్తున్నారు. ఆయుధాలు తీసుకువెళుతున్న వారంతా ఫితూరీకి చెందినవారని బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం భావించవచ్చు. కాల్చి చంపవచ్చు. త్వరలో మలబారు ప్రత్యేక పోలీసులు వస్తున్నారు కాబట్టి ఆయుధాలు అప్పగించే పని వెంటనే పూర్తి చేయవలసిందని పోలీసు వారు ఆదేశిస్తున్నారు.

''మలబారు పోలీసులు చాలా కఠినంగా ఉంటారనీ, ప్రతి ఇల్లు తనిఖీ చేస్తారనీ కూడా పోలీసువారు హెచ్చరించడమైనది.''

....

అర్ధరాత్రి దాటుతుండగా నెమ్మదిగా వచ్చి తన ఇంటి అరుగు మీద కూర్చున్నాడు డొలవుడు. వెన్నెల రోజులు. కొంచెం చలిగా ఉంది.

ఇంటి లోపలికి వెళ్లాలంటే, పోలీసులు ఇల్లు చుట్టుముడతారేమోనని భయం.

ఒక్కసారి గట్టిగా గాలి వీచింది. చేను మధ్యలో ఉన్న వెదురుపొద బొంగులు ఒరుసుకుంటూ శబ్దం చేస్తున్నాయి. ఆ గుబురు ఇప్పుడు కొంచెం పలచబడింది. కొద్దిరోజుల క్రితం డొలవుడే కొన్ని బొంగులు నరికేశాడు. వాటి మధ్య నుంచి కొంచెం దూరంలోనే కనిపిస్తోంది ఒంటరి వెట్టి బంగ్లా. కొండవాళ్ల చేత వెట్టి చేయించి కట్టారెప్పుడో.

అలసటగా ఉంది. అరుగు మీదే కునికిపాట్లు పడుతూ గడుపుతున్నాడు.

అప్పుడే దూరంగా కోలాహలం, హఠాత్తుగా. తెలివి తెచ్చుకుని చుట్టూ చూశాడు డొలవుడు.

కొండదారి వెంటే గ్రామంలోకి దిగుతోంది మలబారు దండు. వాన పడేటట్టుంది.

సందేహం లేదు. ఆ పెట్రోమాక్స్ లైట్లు, రెండు మూడు బ్యాటరీ లైట్లు అవన్నీ దండుకు సంబంధించినవే. గ్రామంలోకే వస్తున్నారు. ఒక్కసారిగా బిక్క చచ్చిపోయాడు. అదిగో, దండు తన ఇంటివైపే వస్తోంది.

మెదడు మొద్దుబారిపోతోంది.

ఇప్పుడు ఆ పెట్రోమాక్స్ లైట్లు, బ్యాటరీ లైట్లు మరింత కాంతిమంతంగా కనిపిస్తున్నాయి. కొద్దిరోజుల క్రితం విన్న చాటింపే చెవుల్లో ప్రతిధ్వనిస్తోంది.

ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినట్టు లేచి నిలబడ్డాడు డొలవుడు.

ఎండిన ఆ చేనుకు అడ్డంబడి వడివడిగా అడుగులు వేసుకుంటూ ఆ వెదురుపొద దగ్గరగా

వెళ్లాడు.
వరసగా నరికిన వెదురు బొంగులు– శూలాల్లాగ. పోలీసులు ఇంకా దగ్గరగా వచ్చారనిపించింది.
ఆకాశం కేసి చూశాడు ఆందోళనగా. చినుకులు పెద్దవవుతున్నాయి. గ్రామదేవతని తలుచుకున్నాడు భక్తిగా. మొలతాడులో నుంచి గోచీ వెనక భాగం కిందకి లాగేశాడు.
మోకాళ్ల ఎత్తు వరకు ఉన్న శూలం లాంటి బొంగుకి అటు ఇటు కాళ్లు వేసి నిలబడ్డాడు. పిరుదులు ఎడం చేసి, గుదాన్ని ఆ వెదురుబొంగు కొస మీద ఆన్చాడతడు.
అంతే, కాళ్లు రెండు ఒక్కసారిగా పైకి ఎత్తేశాడు. అడవి ఉలిక్కిపడినంత హృదయ విదారకమైన కేక.
కొన్ని నిమిషాలలోనే దూరంగా మెరుపు..
వెట్టి బంగ్లాను వెతుక్కుంటూ వచ్చిన మలబారు దండు సరిగ్గా వర్షం మొదలయ్యే సరికి లోపలికి దూరిపోయారు.
''అమ్మయ్య! ఇది ఇక్కడ ఉండడం బాగా పనికొచ్చింది!''
కురిసి కురిసి వర్షం ఎప్పుడో

విశాఖ మన్యంలో జరుగుతున్న ఆందోళనను అదుపు చేయడానికి మరోసారి 66,800 రూపాయలు మంజూరు చేయమని సభను అభ్యర్థిస్తూ నాఫ్ ఒక ప్రతిపాదన చేశాడు. అందుకు సభ మారుమాట్లాడకుండా ఆమోదించింది కూడా.

వెలిసిపోయింది. తెల్లవారి వెలుగూ వచ్చింది. ఆ దారిన పోతూ ఎవరో చూశారు– ఆ దృశ్యాన్ని.
వెదురుపొద ఉన్న ఆ చిన్న దిబ్బ నెత్తుటి పూత పూసుకుని ఎర్రబడింది. మొలతాడు నుంచి వేలాడుతోంది గోచీ– రక్తంలో సగం తడిసిన తెల్లజెండాలా.
పళ్ల మధ్య ఇరుక్కుపోయి ఉంది నాలుక. తను పుట్టిన కాలానికి ఎంత క్రౌర్యం ఉందో దర్శించి విచలితమైపోయినట్టున్నాయి, ఉబికి వచ్చిన కనుగుడ్లు.
డొలవుడు కొర్ర దిగి చచ్చిపోయాడు. భయం... భయానికి తట్టుకోలేక కొర్ర దిగి చనిపోయాడు.

•••

'మన్యాన్ని ఇంత భయపెట్టినవాళ్లం! మమ్మల్ని ఇప్పుడు ఇంత భయం ఎందుకు ఆవహించింది?' ఒక్కసారిగా ప్రశ్నించుకున్నాడు ఫర్బీస్. రామరాజును కృష్ణదేవిపేటకు చేర్చే సమయం దగ్గర పడుతున్న కొద్దీ ఆ భయం పెరిగిపోతోంది. ఈ రెండేళ్ల యుద్ధంలో ఎట్టకేలకు తాము గెలిచినట్టు సంకేతాలు కచ్చితంగా కనిపిస్తున్నా భయంగానే ఉంది. ఇన్నాళ్లూ మేం భయపెట్టాం. గెలిచినా భయపడుతున్నాం. ఇదేమిటో? అనుకున్నాడు ఫర్బీస్. అరెస్టయి వచ్చిన రామరాజుని స్పెషల్ కమిషనర్ ఎక్కడికి తీసుకువెళతాడు?

•••

పదవ అధ్యాయం

1

''అధ్యక్షా!
ప్రశ్న ఒకటి: విశాఖ మన్యంలో తిరుగుబాటును ప్రబోధిస్తున్న సహాయ నిరాకరణవాదిని పోలీసు బందోబస్తుతో ఒక సబ్‌ఇన్స్‌పెక్టర్ ఏజెన్సీ డివిజన్ నుంచి పంపించారా, లేదా?''
చెన్నపట్నంలో ఫోర్ట్ సెయింట్ జార్జ్‌లో కౌన్సిల్ చాంబర్స్ భవనం. నవంబర్ 13, 1922.
లెజిస్లేటివ్ కౌన్సిల్‌లో శశిభూషణ్ రథ్ లేచి ప్రశ్నలు సంధించడం ఆరంభించారు. విషయం విశాఖ మన్యంలో శ్రీరామరాజు పోరాటం. సభలో ఒక్కసారిగా అలజడి రేగింది.
ముఖ్యమంత్రి పానగల్లు రాజా రామరాయణింగార్ సభలోనే ఉన్నారు. తలపాగాతో, లాంగ్‌కోటు, పైజమాతో ఒక రాజులాగే ఉన్నారు. మంత్రులు కూర్మా వెంకటరెడ్డినాయుడు, అన్నెపు పరశురామపాత్రో కూడా దగ్గరదగ్గరగా అలాంటి వేషధారణలోనే ఉన్నారు. అగరం సుబ్బరాయలురెడ్డియార్ తప్పుకోవడంతో మంత్రిగా అవకాశం పొందినవాడే ఏపీ పాత్రో. అంటే అన్నెపు పరుశురామపాత్రో. నేరుగా ఎన్నికైన సభ్యులు, ప్రభుత్వం నియమించిన సభ్యులు అంతా తలపాగాలతో, లాంగ్‌కోట్లతో ఉన్నారు. కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడు లేదా స్పీకర్ దివాన్ బహదూర్ పెరుంగ్‌వూర్ రాజగోపాల ఆచారియర్, కేసీఎస్‌ఐ; సీఐయీ. గతంలో మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ న్యాయశాఖలో పనిచేసిన ఆచార్య స్వతంత్ర సభ్యుడు. దేశీయ వ్యవహారాల విభాగం సభ్యుడు సర్ లయొనెల్ డేవిడ్సన్, ఆర్థిక విభాగం సభ్యుడు సర్ చార్లెస్ థోడ్‌హంటర్, రెవెన్యూ విభాగం సభ్యుడు మహమ్మద్ హబీబుల్లా, న్యాయ వ్యవహారాల విభాగం సభ్యుడు ఎస్. శ్రీనివాస అయ్యంగార్ కూడా సభలోనే ఉన్నారు. ప్రభుత్వానికి చెందిన వారంతా సూటూ బూటూతో ఉన్నారు. ప్రజా ప్రతినిధులుగా ఎంపికై వచ్చిన సభ్యులను చూస్తుంటే కృష్ణదేవరాయల సభను చూస్తున్నట్టే ఉంది.
రథ్ ప్రశ్నతో అంతా ఒక్కసారిగా తమ తమ స్థానాలలోనే నిటారుగా అయ్యారు.
మద్రాసు మొదలు విజయనగరం వరకు పత్రికలలో నాలుగైదు నెలలుగా విశాఖ మన్యం అలజడుల వార్తలు హోరెత్తుతున్నాయి. సరిగ్గా అదే విషయం సభలో లేవదీశాడు రథ్. నలభై ఏళ్ల రథ్ మంచి వక్త.
''ప్రశ్న రెండు: ఆ సహాయ నిరాకరణవాది వ్యవహారం పరిశీలించిన పౌర అధికారే మళ్లీ ఆ సహాయ నిరాకరణవాది మన్యంలో ప్రవేశించడానికి అనుమతించాడా? అలాగే ఆ సహాయ నిరాకరణవాది విషయంలో హద్దులు మీరుతున్నావంటూ పోలీసులను ఆ పౌర అధికారి నోరు పారేసుకున్నాడా?
''ప్రశ్న మూడు: అల్లూరి శ్రీరామరాజు అనే ఆ సహాయనిరాకరణవాది మన్యానికి స్వతంత్ర అధినేత కావాలని కోరుకుంటున్నాడా?
''ప్రశ్న నాలుగు: రంప ఏజెన్సీలో ఇంతకు ముందు కూడా ఇలాంటి తిరుగుబాట్లు జరిగాయి. అందుకు కారణాలు ఏమిటి?
''ప్రశ్న ఐదు: ప్రస్తుత తిరుగుబాటును అణచడానికి తీసుకున్న చర్యలు ఏమిటి? అసలు ఈ తిరుగుబాటు తలెత్తడానికి కారణాలు ఏమిటో కూడా ఈ ప్రభుత్వం సభ్యులకు తెలియ చేయాలని కోరుతున్నాను.''

రథ్ గంజాం జిల్లా వాడు. మంచి సాహిత్యవేత్త. న్యూ ఒరిస్సా అనే పత్రికతో పాటు, సత్యవాది, ప్రదీప అనే రెండు సాహిత్య పత్రికలు కూడా నడుపుతున్నాడు. ప్రత్యేక ఒరిస్సా రాష్ట్రం కోసం పాటు పడుతున్నాడు.
127 మంది సభ్యులు ఉన్న కౌన్సిల్‌లో 63 మంది జస్టిస్ పార్టీ సభ్యులే. ముఖ్యమంత్రి పానగల్లు రాజా కూడా ఆ పార్టీ వాడే. సహాయ నిరాకరణోద్యమం చేస్తోంది కాబట్టి భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ ఎన్నికలకు దూరంగా ఉండిపోయింది. అందుకే బ్రిటిష్ వ్యతిరేక పోరాటం గురించి ఏ ప్రశ్న వచ్చినా దాని మీద చర్చ అంటే – అణచడం గురించి సూచనలు తీసుకోవడమే.
దేశీయ వ్యవహారాల విభాగం సభ్యుడు కల్నల్ నాఫ్ సహా, అధికారులు ఎవరూ పెద్దగా స్పందించలేదు.
కానీ రథ్ ప్రశ్నలకు ముందే విశాఖ మన్యంలో జరుగుతున్న ఆందోళనను అదుపు చేయడానికి మరోసారి 66,800 రూపాయలు మంజూరు చేయమని సభను అభ్యర్థిస్తూ నాఫ్ ఒక ప్రతిపాదన చేశాడు. అందుకు సభ మారుమాట్లాడకుండా ఆమోదించింది కూడా.
విశాఖ మన్యంలో అలజడుల అణచివేతకే అదనంగా మరో లక్ష రూపాయల నిధి కోసం కూడా ప్రతిపాదన సభ ముందు ఉంది.
సభాపతి ఆదేశం మేరకు దీనికి సమాధానం చెబుతూ ఈ విషయాలు ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. అంటే నాఫ్ ప్రభుత్వం తరఫున సభలో చెప్పాడు.

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

• పాటతత్వం

నడిచేటి కోవెల అమ్మేలే...



భాషాశ్రీ
గీత రచయిత



‘బిచ్చగాడు’ చిత్రం కోసం రాసిన పాట ఇది. కథానాయకుడి తల్లి చావుబతుకుల మధ్య పోరాడుతున్న సందర్భానికి అనుగుణంగా ఈ పాట రాశాను. **‘వంద దేవుళ్లే కలిసొచ్చినా...అమ్మ నీలాగ చూడలేరమ్మా....’** అని పల్లవి ప్రారంభించాను. ఔను... వందమంది దేవుళ్లు కలిసి మన ఆలనపాలన చూస్తున్నా.... వాళ్లు అమ్మలా చూసిన భావన కలగదు. వాళ్లు ఎంత చూసినా ఏదో తక్కువైనట్టే ఉంటుంది. ఓ పసిబిడ్డను పది మంది ఎత్తుకుని ముద్దాడినా బిడ్డ దృష్టంతా తల్లి మీదే, తల్లి వైపే ఉంటుంది. **‘కోట్ల సంపదే అందించినా... నువ్విచ్చే ప్రేమే దొరకదమ్మా...’** మనం కోట్లు ఖర్చు పెడితే ఎదుటి వాళ్ల సేవను పొందగలమేమో గాని, వాళ్ల ప్రేమని పొందలేం.

‘నా రక్తము ఎంతిచ్చినా... నీ త్యాగాలనే మించునా... నీ రుణమే తీర్చాలంటే... ఒక జన్మైనా సరిపోదమ్మా... మన సుఖం కోసం అమ్మ తన జీవితమంతా ధారపోస్తుంది. అలాంటి అమ్మ ఋణం తీర్చుకోవాలంటే మనం ఏం చేయాలి... ఏం చేసినా తక్కువే. వంద జన్మలెత్తినా తీర్చుకోలేనిది అమ్మ ఋణం.

నడిచేటి కోవెల అమ్మేలే... ప్రాణం పోయగల శక్తి దైవానికుంటే, బిడ్డకు ప్రాణం పోసిన దైవం అమ్మ. అందుకే దైవం గుడిలో కాదు... అమ్మ ఒడిలోను, తనను ఎత్తుకొని లాలించే ఆమె అణువణువులో ఉందనిపిస్తుంది.

పగలైనా రాత్రైనా జాగారాలు... పిల్లల సుఖమే మెడ హారాలు బిడ్డకు జ్వరం వస్తే అమ్మ నిద్రపోదు. బిడ్డలు నిదురిస్తుంటే, సుఖంగా నిద్రపోతున్నారో లేదో అని తాను నిద్రపోకుండా, చూస్తూ ఉంటుంది.

దీపంలా కాలి వెలుగే పంచెను... పసి నవ్వులే చూసి బాధే మరిచెను

ఒక ఒత్తి తను కాలుతూనే లోకానికి వెలుగునిస్తుంది. అలాగే అమ్మ తన కడుపు కాల్చుకొని, బిడ్డ కడుపు నింపుతుంది. అమ్మ ఎన్నో కష్టాలను దిగమింగి బిడ్డలకు సంతోషాన్ని పంచుతుంది. తను ఎంత కష్టపడినా అంతా తన బిడ్డల ఆనందం కోసమే.

తన ప్రాణం పోయే క్షణంలోకూడా బిడ్డను చూస్తే అమ్మకు ప్రాణం లేచి వస్తుంది. పిల్లల సుఖం కోసం అమ్మ తన జీవితాన్నే అర్పిస్తుంది. అందుకే అమ్మను కనిపించే దైవం అంటారు.

- సంభాషణ: డా. వైజయంతి

• ఉత్తమ విలన్

కరకు చూపుల... కాదల్ దండపాణి

రాజేంద్రకు మూడు విషయాలు అంటే మాచెడ్డ ఇష్టం. 1.జాతి 2.అంతస్తు 3. గౌరవం...ఈ మూడింటికి ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా, భయపెట్టించేట్టు కనిపించే రాజేంద్ర మరింత భయానకంగా కనిపించగలడు. ఎంత దుర్మార్గానికైనా తెగించగలడు.
జాతి, అంతస్తు, గౌరవం... వీటికి ఎవరైనా దూరంగా జరిగి పెళ్లి చేసుకుంటే... వరుడిని మర్యాదగా కిడ్నాప్ చేసుకొచ్చి..

‘‘ఆ పిల్ల తండ్రికి నువ్వు నచ్చలా. నీకు ఆ పిల్లకు ఏ సంబంధం లేదని రాసివ్వు’’ అని చాలా అమర్యాదగా బెదిరించగలడు.

బయటి వాళ్ల సంగతి సరే...

సొంత కూతురే ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుంటే?

అమ్మో! ఇంకేమైనా ఉందా!!

‘‘తెంచేయ్. ఆ తాళిని నీ మెడలో నుంచి తెంచేయ్. తాళిని నీ మెడలో నుంచి తీస్తావా? చేయి విరిచేయనా?’’ అంటూ కన్న కూతురు ముందు రంకెలు వేయగలడు.

ఇక ‘లంక రాజు’ తక్కువోడా ఏమిటి?

ఏడుస్తున్న కూతురిని చూస్తూ తన చుట్టూ ఉన్న గూండాలతో ఏమంటున్నాడో చూడండి...

‘‘అక్క ఏడుస్తుంది. ఈ విషయం జనాలకు తెలిస్తే ఏమవుతుందిరా?’’

‘‘పరువు పోతుందన్నా’’ అంటారు గూండాలు. అప్పుడు ‘లంక రాజు’ ఎంత క్రూరంగా మాట్లాడతాడంటే...



‘‘నేను, నా పరువు ప్రతిష్ఠ బెజవాడలో ఉండాలంటే దీన్నైనా చంపాలి. వాడినైనా చంపాలి’’

‘ప్రేమిస్తే’ సినిమాలో రాజేంద్ర కావచ్చు, ‘కృష్ణ’ సినిమాలో ‘లంక రాజు’ కావచ్చు... డైలాగుల కంటే పర్సనాలిటీ, హావభావాలతోనే తెగ భయపెట్టించాడు కాదల్ దండపాణి.

సినిమాల్లోకి అడుగు పెట్టడానికి ముందు దిండిగల్ (తమిళనాడు) నగరంలో దండపాణి రకరకాల వ్యాపారాలు చేసేవాడు. తన వ్యాపారమేదో తాను చేసుకుంటున్న దండపాణి డైరెక్టర్ బాలాజీ శక్తివేల్ దృష్టిలో పడ్డాడు. శక్తివేల్ స్నేహితుల్లో ఒకరు దండపాణి పాస్‌పోర్ట్ సైజ్ ఫోటో చూపించాడు. ఇది సినిమాల్లో అవకాశం కోసం దిగిన ఫొటో కాదు. ఏదో పని కోసం దిగింది. ఫొటో చూసీ చూడగానే ‘నా సినిమాలో ఇతనే హీరోయిన్ తండ్రి’ అనే నిర్ణయానికి వచ్చాడు శక్తివేల్. ‘‘నువ్వు పెద్దగా నటించనక్కర్లేదు. నీ సహజశైలిలో డైలాగులు చెప్పు చాలు’’ అని చెప్పాడు శక్తివేల్. అలా ‘కాదల్’ (తెలుగులో ప్రేమిస్తే) సినిమాలో హీరోయిన్ తండ్రి వేషం ఇచ్చాడు. ఈ పాత్ర దండపాణిని ‘కాదల్ దండపాణి’ని చేసింది. తమిళ్‌తో పాటు తెలుగు, కన్నడ, మలయాళ చిత్రాల్లో నటించేలా చేసింది. వృత్తిరీత్యా దండపాణి వ్యాపారి. ప్రవృత్తిరీత్యా నటుడు. అయితే తాను ప్రేమించిన నటనే అతడిని నాలుగు రాష్ట్రాల ప్రేక్షకులకు సుపరిచితుడిని చేసింది.

‘ప్రేమిస్తే’ ‘రాజుభాయ్’ ‘ముని’ ‘కృష్ణ’ ‘ఆంజనేయులు’ ‘రేసుగుర్రం’...సినిమాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన కాదల్ దండపాణి 2014లో ఈలోకాన్ని వీడి వెళ్లారు. కరకు చూపులతో, కఠినమైన గొంతుతో తనదైన విలనిజాన్ని వెండితెరపై ప్రదర్శించాడు కాదల్ దండపాణి.

● సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

● మాయా బజార్

1		2		3	■	4
	■		■		■	
	■		■	5		
■	6	■	7	■	■	■
8		9	■	10		
■	■		■	11	■	■
12					■	13

అడ్డం:

1. యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ నవల 'నల్లంచు తెల్లచీర' ఆధారంగా నిర్మించిన ఈ సినిమాలో చిరంజీవి, మాధవి, రాధిక...నటించారు (5)
5. 'మౌనపోరాటం' 'ఎర్రమందారం' 'పుట్టింటి పట్టుచీర' 'సూరిగాడు'...చిత్రాల కథానాయిక (3)
7. గడి '5'పై ఉన్న అక్షరానికి ఈ అక్షరం చేరిస్తే రాఘవ లారెన్స్, వేదిక, రాజ్ కిరణ్, కోవై సరళ, రాహుల్‌దేవ్ నటించిన సినిమా. బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ యస్పీ వెంకటేష్ (1)
8. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో కళ్యాణ్‌రామ్, శ్రుతి సోధి జంటగా నటించిన సినిమా. అటు నుంచి (3)
10. సింగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వంలో సుధా చంద్రన్ టైటిల్ రోల్ పోషించిన సినిమా. సంగీతం యస్పీ బాలసుబ్రమణ్యం (3)
12. ముత్యాల సుబ్బయ్య దర్శకత్వంలో బాలకృష్ణ, లైలా నటించిన సినిమా (5)
13. నిలువు '4'లోని చివరి అక్షరానికి ఈ అక్షరం చేరిస్తే 'ప్రేమికుడు' సినిమా కథానాయిక (1)

నిలువు:

1. భీమినేని శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వంలో రవితేజ, కళ్యాణి జంటగా నటించిన చిత్రం. విద్యాసాగర్ సంగీతం సమకూర్చారు (3)
2. కృష్ణవంశీ దర్శకత్వంలో గోపిచంద్, తాప్సీ జంటగా నటించిన సినిమా. శ్రద్ధాదాస్, రాజేంద్రప్రసాద్, రోజా, నరేష్...ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు (3)
3. సూర్య, అనుష్క శెట్టి జంటగా నటించిన సినిమా. పేరు దిగువ నుంచి (3)
4. 'బజారురౌడీ' కథానాయిక. 'మిర్చి' సినిమాలో ప్రభాస్ అమ్మ. 'అత్తారింటికి దారేది' సినిమాలో పవన్‌కళ్యాణ్ అత్త. పేరు అటు నుంచి (3)
6. ఉపేంద్ర, రాజా నటించిన సినిమా. పేరు దిగువ నుంచి (2)
9. జనార్ధన్ మహర్షి దర్శకత్వంలో శ్రీయ టైటిల్ రోల్ పోషించిన సినిమా (3)
11. సురేష్‌కృష్ణ దర్శకత్వంలో వెంకటేష్, రేవతి జంటగా నటించిన సినిమా (2)

● మైథోగ్రఫీ

1. విష్ణువు శంఖం.

◇◇◇◇

2. పరీక్షిత్తు కొడుకు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో.

◇◇◇◇◇◇

3. గొప్ప రుషి. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో.

◇◇◇◇

4. శ్రీశైల క్షేత్రంలో శివుడు. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో.

◇◇◇◇◇

5. రతీదేవి భర్త. పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో.

◇◇◇◇

● బ్రెయిన్ జిమ్

1. రెండు పెదవులుండే పువ్వు.
2. భయం కాని భయం.
3. ఆహారం ఇస్తే బతుకుతుంది. నీళ్లు ఇస్తే చనిపోతుంది.
4. ఈ పక్షిలో కోడిపుంజు కూడా ఉంటుంది.

P	శ	అ	ల	అ
E	టు	లి	ప్	భ
A	N	మ	న	యం
C	K	R	ర	వి
O	C	K	అ	గ్ని

జవాబులు

● మాయా బజార్

అడ్డం: 1. దొంగ మొగుడు 2, యమున 7. ముని 8. పటాస్ 10. మయూరి 12. పవిత్రప్రేమ 13. నగ్మా

నిలువు: 1. దొంగోడు 2. మొగుడు 3. యముడు 4. నదియ 6. టాస్ 9. పవిత్ర 11. ప్రేమ

● మైథోగ్రఫీ

1. పాంచజన్యం 2. జనమేజయుడు 3. జమదగ్ని 4. మల్లికార్జునుడు 5. మన్మధుడు

● బ్రెయిన్ జిమ్

P	శ	అ	ల	అ
E	టు	లి	ప్	భ
A	N	మ	న	యం
C	K	R	ర	వి
O	C	K	అ	గ్ని

● కిసుక్కు

డాక్టర్: బాబూ... నీ నోరు చూపించు... అ, ఆ అను.

తండ్రి: మా వాడు ఇంగ్లిష్ మీడియం అండీ. అ,ఆ లు రావు.

– జి.శేఖర్, హైదరాబాద్

● మీకు తెలుసా?

నవ్వు ఎవరికి చేదు?

నవ్వు నాలుగు విధాల గ్రేటు కదా! అయితే కొందరికి మాత్రం నవ్వడం అంటే తెగ భయం. నవ్వంటే భయపడడాన్ని 'గెలోటో ఫోబియా' అంటారు.

పదశోధన - 442

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1	2			3	4			5	
6			7				8		
		9							10
11					12				
				13					
		14				15			
	16				17			18	
			19	20			21		
22			23			24			
25					26				

ఆధారాలు

అడ్డం

1. కడుపు (3)
3. క్లుప్తంగా ఉన్న చిత్తు కాగితాల బుట్ట (3)
5. ఉదకం (2)
6. గింజలతో ఉన్న దూది (2)
7. బ్రహ్మ (3)
8. గొంతు (2)
9. గడ్డి కోసే సాధనం (4)
11. గద్గద స్వరం (4)
12. వ్యావహారిక భాష (5)
13. వయస్సు, ప్రాయం (2)
14. గొడవ, బుర్రకథల్లో ఉపయోగించే ఛందస్సు (3)
15. లేనితనం, పేదరికం (2)
17. కబళం, ముద్ద (2)
18. అనగనగా కథలన్నీ చేరుకునే చోటు (2)
19. కాలం, సరైన సమయం (3)
21. కొయ్యతో చేసిన పాదరక్ష (3)
22. అవశేషంలో తొలిసగం (2)
23. గడ్డితో కప్పిన గుడిసె (4)
25. భారతంలో మొదటి పర్వం (4)
26. పరిచర్యలు చేసే దాసి (5)

నిలువు

1. ద్రౌపది కుమారులు (6)
2. దానం (2)
3. పాము (3)
4. కాపలా కాసే రక్షకుడు (5)
5. ఛాయ (2)
7. ఆరోగ్యానికి సులువైన వ్యాయామం (3)
8. మెట్టనేల (5)
9. దనియాలు అందించే మొక్క (4)
10. పుస్తకంలో విషయాలు తెలియజేసే పట్టిక (6)
13. ఇక్కడ (2)
15. జింక (2)
16. గ్రాంథికంలో ఇరవై (4)
17. కంటిలో బేబీ (4)
18. వీరేశలింగం పంతులు ఇంటిపేరు (4)
19. పూర్వం లేనిది (3)
20. గట్టు, సమీపం (2)
22. అ, ఆలు రాయండి (2)
24. మకరికి చిక్కిన ఏనుగు (2)

పదశోధన - 441 జవాబులు

1 వే	స	వి	సె	2 ల	వు	3 లు		4 వి	5 జ
లం				వి		6 పా	ర	శా	ల
7 పా	ట	లీ	8 పు	త్రం				ఖ	
ట			స్తె		9 స		10 ఆ	ప	ద
	11 మ	ద్దె	ల		12 వ	ర	క	ట్నం	
13 మం			14 బొం	15 గ	రం		తా		16 చ
చి		17 ని	దు	ర		18 తా	యి	లా	లు
19 బా	డు	గ		ళం		ళం			వ
లు			20 మో				21 ఆ	స	రా
డు		22 ప	దం	డి	ముం	దు	కు		యి

• ఫుడ్ పిరమిడ్

ప
రో టా నీ
ర బ ట మ సా
మా చ్ఛ డి ప్ప చే గో లా
కో టు నా వు టీ ల సు పు లు

పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కోనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.
ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

మార్కులు

ఫర్వాలేదు: 16
బాగుంది: 18
అద్భుతం: 22



• పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1. డు వ సు వు దే
2. ధై వం డు ర్య తు
3. రి టుం గు
4. టు ది బం పో
5. హం క కు ల ల

సుడోకు - 202

1	5	7	3		8			
		4				1	7	
				1	7		6	
	4	3	2		1	7		9
		8	6	7				1
			9			6		8
7	1					3	2	
			1					7
		6			3			4

కఠిన స్థాయి
1 2 3 4 5

సుడోకు - 201

8	1	4	3	7	2	6	9	5
5	9	2	1	6	4	3	7	8
6	3	7	8	9	5	4	1	2
1	6	5	9	3	8	7	2	4
4	7	8	6	2	1	9	5	3
9	2	3	4	5	7	1	8	6
3	4	1	2	8	9	5	6	7
2	5	9	7	4	6	8	3	1
7	8	6	5	1	3	2	4	9

పదవినోదం జవాబులు

వ సు ధై క కు టుం బం

1.వసుదేవుడు 2.ధైర్యవంతుడు 3.టుంగిరి 4.బందిపోటు 5.కులకలహం

● వారఫలాలు

2 జూలై నుంచి 8 జూలై 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)

ఆర్థిక పరిస్థితి నిరాశాజనకంగా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో మాటపడతారు. అనుకున్న కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగవు. ఆరోగ్యంపై కొంత శ్రద్ధ చూపండి. సోదరులు, మిత్రులతో విభేదాలు. ఉద్యోగస్తులకు విధుల్లో చికాకులు. పారిశ్రామికవేత్తలకు విదేశీ పర్యటనలు వాయిదా. వారం ప్రారంభంలో శుభవార్తలు. గులాబీ, పసుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)

ఆర్థిక పరిస్థితి అనుకూలంగా ఉంటుంది. సన్నిహితులు, బంధువుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది. వాహన యోగం. వ్యాపారాలు క్రమేపీ పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. కళాకారులకు పురస్కారాలు. వారం చివరిలో ఆరోగ్య సమస్యలు. ధనవ్యయం. ఆకుపచ్చ, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీగణపతిని పూజించండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)

అనారోగ్య పరిస్థితుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు. ఇచ్చిన హామీలు నిలుపుకుంటారు. సేవాకార్యక్రమాలపై ఆసక్తి చూపుతారు. ఆర్థిక లావాదేవీలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. అరుదైన ఆహ్వానాలు అందుతాయి. వ్యాపారాలలో ముందడుగు వేస్తారు. ఉద్యోగులకు మంచి గుర్తింపు లభిస్తుంది. రాజకీయవర్గాల వారికి విశేష ఆదరణ. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. ఒత్తిడులు. పసుపు, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ చాలీసా పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

అనుకున్న పనుల్లో జాప్యం. ఆలోచనలు కలసిరావు. సోదరులతో మాటపట్టింపులు ఏర్పడతాయి. ఆస్తి వ్యవహారాలలో ఒప్పందాలు వాయిదా వేస్తారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల కృషి అంతగా ఫలించదు. వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు ఒత్తిడులు. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనల్లో ఆటంకాలు. వారం చివరిలో శుభవార్తలు. స్వల్ప ధనలాభం. తెలుపు, లేత ఆకుపచ్చ రంగులు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

ఆర్థిక వ్యవహారాలు కొంత నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ఇంటాబయటా కొన్ని సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించండి. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు ముందుకు సాగవు. సోదరులు, మిత్రులతో విభేదాలు. చేపట్టిన కార్యక్రమాలు నత్తనడకన సాగుతాయి. వ్యాపార లావాదేవీలు మందగిస్తాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు గందరగోళంగా ఉంటుంది. వాహనయోగం. ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రం పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త 1,2 పా.)

బంధువర్గం నుంచి ఒత్తిడులు. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చికాకులు. కుటుంబసభ్యుల సహకారం అందక ఇబ్బంది పడతారు. అనారోగ్య సూచనలు. రాబడి సంతృప్తికరంగా ఉన్నా ఖర్చులు కూడా ఎదురవుతాయి. వ్యాపారాలలో స్వల్ప లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం. కళాకారులకు నిరాశాజనకంగా ఉంటుంది. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. స్వల్ప ధనలబ్ధి. గులాబీ, ఆకుపచ్చ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీఖడ్గమాల పఠించండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పా.)

ఆర్థిక లావాదేవీలలో ఒడిదుడుకులు తొలగుతాయి. వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. పలుకుబడి కలిగిన వారితో పరిచయాలు. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు అనుకోని హోదాలు దక్కుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు పదవులు రావచ్చు. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. స్వల్ప అనారోగ్యం. లేత ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దత్తాత్రేయ స్తోత్రాలు పఠించండి.



వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి కాస్త బయటపడే అవకాశం. ఆరోగ్యం కొంత మందగిస్తుంది. ఆలోచనలు అంతగా కలసిరావు. ఇంటాబయటా కొన్ని విమర్శలు ఎదుర్కొంటారు. వ్యాపారాలలో కొద్దిపాటి లాభాలు. ఉద్యోగులకు ఒత్తిడులు. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనల్లో అవాంతరాలు. కార్యసిద్ధి. ఎరుపు, లేత గులాబీరంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీగణపతి స్తోత్రాలు పఠించండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)

వీరికి అన్ని విధాలా అనుకూల సమయం. కార్యోన్ముఖులై అనుకున్నది సాధిస్తారు. దూరపు బంధువుల రాక సంతోషం కలిగిస్తుంది. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. వాక్చాతుర్యంతో అందర్నీ ఆకట్టుకుంటారు. వ్యాపారాలు అభివృద్ధి పథంలో సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు పెరుగుతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఆకస్మిక విదేశీ పర్యటనలు. వారం చివరిలో అనారోగ్యం. అనుకోని ఖర్చులు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)

వీరికి పట్టింది బంగారమే అన్న విధంగా ఉంటుంది. సన్నిహితులు, మిత్రులతో వివాదాలు తీరతాయి. ఆర్థిక లావాదేవీలు గతం కంటే ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. చిరకాల స్వప్నం నెరవేరుతుంది. వాహనయోగం. దూరప్రాంతాల నుంచి శుభవార్తలు అందుతాయి. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు విధుల్లో చికాకులు తొలగుతాయి. వారం చివరిలో ఆరోగ్యభంగం. శ్రమాధిక్యం. నీలం, నేరేడు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాస్తోత్రాలు పఠించండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)

ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు సాఫీగా పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడతారు. విద్యార్థులకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు సన్మాన, సత్కారాలు. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. ఆరోగ్య సమస్యలు. నలుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. పంచముఖ ఆంజనేయస్వామిని పూజించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

అనుకున్న పనుల్లో ఆటంకాలు. మిత్రులతో వివాదాలు. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. కుటుంబసభ్యుల నుంచి ఒత్తిడులు ఎదురవుతాయి. విలువైన డాక్యుమెంట్లు, ఆభరణాలు భద్రంగా చూసుకోండి. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ అవసరం. వ్యాపారాలలో కొద్దిపాటి లాభాలు. ఉద్యోగులకు ఆకస్మిక మార్పులు ఉండవచ్చు. పారిశ్రామికవర్గాలకు శ్రమాధిక్యం. ధనలబ్ధి. ఎరుపు, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. అమ్మవారికి అర్చన చేయించుకుంటే మంచిది.

• టారో

2 జూలై నుంచి
8 జూలై
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
రేఖీ అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

ఎంతో ఆనందోత్సాహాలతో పని చేస్తారు ఈ వారమంతా. ఎంతోకాలంగా మీరు కంటున్న కలల్లో కనీసం కొన్ని అయినా నెరవేరతాయి ఈ వారం. కెరీర్‌పరంగా కొత్త అవకాశాలు వెల్లువెత్తుతాయి. భావోద్వేగాలపరంగా మరికొంత బలంగా ఉండాలి మీరు. అవతలి వారి ఒత్తిళ్లకు ఏమాత్రం లొంగవద్దు. అవివాహితులకు వివాహ సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. వివాహితులు శుభవార్తలు వింటారు.

కలిసొచ్చే రంగు: ఊదా

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

సమతుల్యత సాధించడమనేది మీ విజయానికి మూల సూత్రం. అన్నింటిలోనూ సమతూకం పాటించడం అవసరం. మీ కష్టానికి తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది, ఫలితమూ దక్కుతుంది. మీ విజ్ఞానాన్ని ఇతరులతో పంచుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ విజయంలో వారిని కూడా భాగస్వామ్యం చేయండి. ఇతరులు పని చేసేలా ప్రేరేపించండి.

కలిసొచ్చే రంగు: గోధుమ

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

ఈ వారమంతా అవిశ్రాంతంగా పని చేసినప్పటికీ, ప్రణాళిక వేసుకుని, దాని ప్రకారం చేస్తే కానీ, పనులు తొందరగా పూర్తి కావు, అందులో విజయం వరించదనీ గ్రహిస్తారు. పనికిమాలిన, అవసరం లేని విషయాలపై సమయాన్నీ, డబ్బునూ వ్యర్థం చేయడం వృథా చేయడం అని తెలుసుకుంటారు. జీవితంలో ప్రధానమైన మార్పు సంభవం. పాత స్నేహితులు తిరిగి మీ జీవితంలోకి అడుగుపెడతారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: దొండపండు

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

బద్ధకంగా గడుపుతారు. మీ స్నేహితులు, బంధుమిత్రుల జాబితాలో కొత్తపేర్లు చేరతాయి. కొన్ని ముఖ్య సభలు, సమావేశాలలో సందర్భాలలో మీ వాదాన్ని బలంగా వినిపించి, మిమ్మల్ని మీరు బలమైన వారిగా నిరూపించుకుంటారు. త్వరలో ఒక కొత్త వ్యాపారం లేదా ఉద్యోగం మిమ్మల్ని వరించనుంది. ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతేనే అవకాశాలు వరిస్తాయని గ్రహించండి.

కలిసివచ్చే రంగు: ముదురు నారింజ

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

భాగస్వామ్య వ్యాపార, వ్యవహారాలు అనుకూలిస్తాయి. ఉద్యోగ భద్రతకు, కెరీర్‌కి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. కెరీర్‌పరంగా వచ్చిన కొత్త అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంటారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా పని చేసి, మీ చేతిలో ఉన్న ప్రాజెక్టులను వేగంగా పూర్తి చేస్తారు. మంచి ఆదాయాన్ని, లాభాలను కళ్లజూస్తారు. ప్రేమ కొత్త మలుపులు తీసుకోవచ్చు. గత జ్ఞాపకాలనుంచి, అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుంటారు.

కలిసివచ్చే రంగు: తెలుపు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

గృహాన్ని ఆధునీకరించడానికి ఇది తగిన సమయం. మీ చేతిలోని ప్రాజెక్టులను చకచకా పూర్తి చేసి, కొత్త వాటిని అందిపుచ్చుకుంటారు. వృత్తి ఉద్యోగ వ్యాపారాల పరంగా గత నెలలో ఎదురైన గడ్డు అనుభవాల నుంచి తేరుకుంటారు. ప్రవాహం ఎటు తిరిగితే అటే పయనించడం మంచిదని తెలుసుకుంటారు. స్వల్ప లాభాలను పొందుతారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: ఊదా

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

అవిశ్రాంతంగా పని చేస్తారు. సత్యానిదే అంతిమ విజయం అని గ్రహిస్తారు. ఒక మార్గం మూసుకుపోతే వంద మార్గాలు మనకోసం తెరిచే ఉంటాయని తెలుసుకుంటారు. గతానుభవాల దృష్ట్యాయ మీకు వచ్చిన కొత్త అవకాశాలను అశ్రద్ధ చేయకుండా చక్కగా అందిపుచ్చుకుంటారు. ప్రజా సంబంధాలను మరింత మెరుగు పరచుకుంటారు. దూరపు ప్రయాణాలు చేస్తారు. ప్రకృతి ఒడిలో సేదతీరుతారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: ఆకుపచ్చ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

కెరీర్‌పరంగా మంచి మార్పులు జరుగుతాయి. ఇతరత్రా ఆదాయమార్గాల ద్వారా మీ ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. రిస్క్ తీసుకుని చేసిన పనులనుంచి లాభాలు వస్తాయి. శక్తి సామర్థ్యాలతో ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. అందంగా, యవ్వనంగా కనిపించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఒక శుభకార్యంలో చురుకైన పాత్ర పోషిస్తారు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

కలిసి వచ్చే రంగు: పసుపు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

సహజసిద్ధమైన మీ వాక్చాతుర్యంతో చకచకా పనులు చక్కబెట్టేసుకుంటారు. అయితే అదే సమయంలో మీ విజ్ఞానాన్ని, తెలివితేటలను ధనార్జనకు కూడా వినియోగించడం మంచిదని తెలుసుకోవడం మంచిది. ఒక బంధం నుంచి బయట పడే ప్రయత్నం చేస్తారు కానీ, కుదరదు. మీపై పడిన అపనిందలను ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కొంటారు. .

కలిసి వచ్చే రంగు: ఊదా

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

వ్యాపారంలో మంచి లాభాలు వస్తాయి. ఉద్యోగంలో తలెత్తిన ఆందోళనలను, అవరోధాలను నేర్పుగా అధిగమిస్తారు. కష్టించే మీ తత్త్వం, శక్తిసామర్థ్యాలు ఇందుకు ఉపకరిస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడిని పోగొట్టుకునేందుకు నృత్యం, సంగీతం వంటి సంప్రదాయ కళలను అభ్యసిస్తారు. పనిలో మంచి ఉత్పాదకతను సాధిస్తారు. ముఖ్యమైన పత్రాలపై సంతకాలు పెట్టేటప్పుడు అప్రమత్తత అవసరం.

కలిసి వచ్చే రంగు: యాపిల్ గ్రీన్

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

చురుకుగా పని చేస్తారు కానీ, అందంగా, యవ్వనంగా కనిపించేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ ఊహలను, ఆలోచనలను కొత్తదనంతో నింపుకోండి. ఆలోచనలలో తరచు మార్పులు వస్తాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగు పడుతుంది. దానిలో సమన్వయాన్ని సాధించండి. ఆగిపోయిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. మీ జీవిత భాగస్వామి మనసును అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయకపోతే చాలా నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంది.

కలిసి వచ్చే రంగు: ఆకుపచ్చ

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

ధైర్యంగా సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధపడతారు. కీలకమైన పెద్ద నిర్ణయాలు తీసుకోవలసి వస్తుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. మీ అంచనాలు ఫలిస్తాయి. రిస్క్ తీసుకుని చేసిన పనులనుంచి మంచి లాభాలు వస్తాయి. శక్తిసామర్థ్యాలతో ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. ఒక శుభకార్యంలో చురుకైన పాత్ర పోషిస్తారు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

కలిసి వచ్చే రంగు: పసుపు

• పురానీతి

హృదయ పరివర్తనం

కురుక్షేత్ర సంగ్రామం ముగిసిన తర్వాత ధర్మరాజు హస్తినకు రాజయ్యాడు. ధర్మబద్ధంగా పాలన చేస్తూ ప్రజల మన్ననలు అందుకోసాగాడు. కొన్నాళ్లకు ధర్మరాజు తీర్థయాత్ర చేయాలనుకున్నాడు. సోదరులను, సామంత రాజులకు తన మనోభీష్టాన్ని తెలిపాడు. వారిలో కొందరు ధర్మరాజుతో కలిసి యాత్ర చేయాలని నిశ్చయించుకున్నారు. అదే సమయంలో ధర్మజుడు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ దగ్గరకు వెళ్లి.. 'కృష్ణా! నేను, మరికొంతమంది తీర్థయాత్రలకు వెళ్తున్నాము. నువ్వు కూడా మాతో వస్తే అంతకన్నా భాగ్యం మరొకటి ఉండదు' అన్నాడు. యాత్రలు చేసే సమయం తనకు లేదన్నాడు కృష్ణుడు. ధర్మరాజు పట్టు వీడలేదు. అప్పుడు కృష్ణుడు.. ధర్మజుడికి ఒక సొరకాయను ఇచ్చి.. 'ధర్మరాజా! పనుల ఒత్తిడి వల్ల నీతో పాటు యాత్రలకు రాలేకపోతున్నాను. నా ప్రతినిధిగా ఈ సొరకాయను నీ వెంబడి తీసుకుని వెళ్లు' అని చెప్పాడు.

కృష్ణుడి ఆదేశం ప్రకారం ధర్మరాజు.. సొరకాయను నెత్తిన పెట్టుకుని యాత్రలకు వెళ్లాడు. మూడు నెలల తర్వాత యాత్రలన్నీ పూర్తి చేసుకుని తిరిగి హస్తినకు చేరుకున్నాడు. మర్నాడు అన్నసమారాధన చేయాలని భావించాడు. శ్రీకృష్ణుడి దగ్గరకు వెళ్లి.. 'కృష్ణా! మా యాత్ర విజయవంతంగా పూర్తయింది. నీవు ఇచ్చిన సొరకాయను నేను మునిగిన అన్ని తీర్థాల్లో ముంచాను. రేపు అన్నసమారాధన ఉంది. నీవు తప్పకుండా రావాల'ని కోరాడు. అప్పుడు కృష్ణుడు... 'ధర్మరాజా! అన్నసమారాధనలో ఈ సొరకాయను వండి, అందరికీ ప్రసాదంగా పంచండి' అన్నాడు. అలాగే చేశాడు ధర్మరాజు.



సొరకాయతో వండిన పదార్థాన్ని తిన్నవారంతా చేదు భరించలేక వాంతులు చేసుకున్నారు. 'రాజా! చేదుగా ఉన్న సొరకాయతో ఎందుకు వంట చేయించారు' అని ప్రశ్నించారు. కలత చెందిన ధర్మరాజు సమారాధనకు వచ్చిన కృష్ణుడితో... 'స్వామీ! మీరిచ్చిన సొరకాయ చేదుగా ఉన్నది' అన్నాడు. కృష్ణుడు నవ్వి.. 'ధర్మరాజా! ఆ సొరకాయ చేదుగా ఉందని నాకు ముందే తెలుసు. నీతోపాటు ఎన్నో తీర్థాల్లో మునక వేసింది కదా..! దాని చేదుదనం పోయిందేమో అనుకున్నాను. ఇంకా అలాగే ఉన్నట్లుందే?' అన్నాడు. ధర్మరాజుకు విషయం అర్థమై.. కృష్ణుడికి దండప్రణామాలు చేశాడు.

వేలమంది నిత్యం తీర్థయాత్రలు చేస్తూ ఉన్నారు. జపతపాలు చేస్తున్నారు. కానీ, మనసులో గూడు కట్టుకుని ఉన్న అసురగుణాలు, పాపసంస్కారాల గురించి చింతించడం లేదు. హృదయ పరివర్తనం లేని యాత్రలు ఎన్ని చేసినా, తీర్థాల్లో ఎన్నిసార్లు మునిగినా ఫలితం ఉండదు.

• ఆదర్శం

కూతురు చూపిన దారి

స్కూల్‌కు వెళ్లే రోజుల్లో మీరా తరచు ఈవ్–టీజింగ్‌కు గురయ్యేది. కుటుంబసభ్యుల తోడు లేకుండా బయటికి వెళ్లాలంటే భయపడే పరిస్థితి ఉండేది. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలో బి.కామ్ చదువుకుంటున్న మీరా 'సేఫర్ సిటీస్ గర్ల్స్ క్లబ్' గురించి మొదట విన్నప్పుడు పెద్దగా ఆసక్తి చూపలేదు. 'జెండర్ ఈక్వాలిటీ' 'ఉమెన్ ఫ్రెండ్లీ పబ్లిక్ స్పేస్' అంశంపై 'సేఫర్ సిటీస్ గర్ల్స్ క్లబ్' నిర్వహించిన ఒక సమావేశానికి హాజరైన మీరా ఆలోచనా ధోరణిలో మార్పు వచ్చింది. 'సేఫర్ సిటీస్ గర్ల్స్ క్లబ్'లో చేరింది. అనతి కాలంలోనే మహిళల భద్రతకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలపై పనిచేయడం మొదలుపెట్టింది. స్థానిక నాయకులు, అధికారులను కూడా ఈ పనుల్లో భాగస్వాములను చేసింది.

ఒకప్పుడు మీరా ఉండే ప్రాంతంలో వీధిదీపాలు ఉండేవి కాదు. ఇప్పుడు వీధిదీపాలతో పాటు సీసీ కెమెరాలు కూడా ఏర్పాటయ్యాయి. స్థానిక పాఠశాలల దగ్గర సెక్యూరిటీ గార్డ్‌లను ఏర్పాటు చేయడం మొదలైంది. ఇదంతా ఒక ఎత్తయితే మీరాకు తండ్రి నుంచి మద్దతు లభించడం మరో ఎత్తు. ఆటోడ్రైవర్ అయిన మీరా తండ్రి తన కూతురుతో పాటు వర్క్‌షాప్‌లలో పాల్గొనేవాడు.



తండ్రితో మీరా

మహిళలకు సంబంధించిన భద్రత, మర్యాదల గురించి డ్రైవర్లకు ఈ వర్క్‌షాప్‌లో అవగాహన పరుస్తారు. మహిళల హక్కుల గురించి ప్రచారం చేసే కార్యకర్తగా మాత్రమే కాకుండా తోటి డ్రైవర్లకు మహిళా ప్రయాణికుల భద్రతకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలు చెప్పడంలో కూడా క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు మీరా తండ్రి.

సేఫర్ సిటీస్ గర్ల్స్ క్లబ్ 'సేఫ్ స్పేస్ ఫర్ వుమెన్' పేరుతో ప్రచారాన్ని నిర్వహిస్తుంది. ఇందులో భాగంగా మహిళాభద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చే స్థలాలను గుర్తిస్తుంది. 'సేఫ్ స్పేస్ ఫర్ వుమెన్' జాబితాలో తొలి పేరుగా మీరా తండ్రికి చెందిన ఆటోరిక్షా నమోదైంది.

ఇప్పుడు తండ్రితో పాటు తల్లి కూడా మీరా చేపడుతున్న కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటోంది. కమ్యూనిటీ స్థాయిలోని 'చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ కమిటీ'లో చురుగ్గా పాల్గొంటోంది. లింగవివక్షపై ఇంటి నుంచే పోరాడాలి అని ప్రచారం చేస్తోంది.

''సేఫర్ సిటీస్ గర్ల్స్ క్లబ్ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా ఎన్నో విషయాలను తెలుసుకోగలిగాను. ఆత్మస్థైర్యం పెరిగింది'' అంటుంది మీరా.

'ఒక్కరు కదిలితే...కుటుంబం కదులుతుంది.. సమాజం కదులుతుంది' అనే మాటకు నిలువెత్తు ఉదాహరణ మీరా.

ఇలాంటి మీరాలు మరింత మంది ముందుకు వస్తే ప్రతి నగరం... మహిళా భద్రతకు భరోసాను ఇస్తుంది అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

● సందేహం


డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

శాకాహారం తప్పనిసరా?

● నాకు చిన్నప్పటి నుంచి నాన్‌వెజ్ మాత్రమే తినే అలవాటు ఉంది. నాన్‌వెజ్ మానేసి శాకాహారం తినడానికి ప్రయత్నించాను గానీ చాలా ఇబ్బందిగా అనిపించింది. ఇప్పుడు నేను ప్రెగ్నెంట్‌ని. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో నాన్‌వెజ్ తినడం మంచిది కాదు అంటున్నారు. నేను తప్పనిసరిగా శాకాహారం తీసుకోవాలా?

- జి.యం, విశాఖపట్నం

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో శాకాహారంతో పాటు, నాన్‌వెజ్ కూడా తినవచ్చు. మొత్తంగా నాన్‌వెజ్ కాకుండా రెండూ కలిపి తీసుకోవాలి. నాన్‌వెజ్‌లో చికెన్, మటన్, రొయ్యలు, చేపలు, కొద్దికొద్దిగా బాగా ఉడకబెట్టుకుని మసాలా ఎక్కువ లేకుండా తీసుకోవచ్చు. నీ బరువు తక్కువగా ఉంటే రోజూ ఒక గుడ్డు ఉడక బెట్టుకుని తినవచ్చు. బరువు ఎక్కువగా ఉంటే గుడ్డులో పచ్చసొన కాకుండా తెల్లసొన రోజూ తీసుకోవచ్చు లేదా గుడ్డు వారానికి రెండుసార్లు తీసుకోవచ్చు. నాన్‌వెజ్‌లో ప్రొటీన్స్, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి తల్లికి, బిడ్డకి ఇద్దరికీ ఎంతో ముఖ్యం. వీటివల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎంతో కొంత నాన్‌వెజ్ ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో తీసుకోవటం మంచిది. అంతేకాని అసలు తీసుకోకూడదు అని ఏమీలేదు. కాకపోతే ఒక్కొక్కరి శరీర తత్వాన్ని బట్టి, వారి అరుగుదలలో ఏమైనా సమస్యలు, ఇంకా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, డాక్టర్ సలహా మేరకు నాన్‌వెజ్ తీసుకోవటం మంచిది.

● ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అదనంగా ఐరన్ అవసరం అని విన్నాను. ఈ సమయంలో ఎలాంటి పోషకాహారం తీసుకోవాలి? 'ప్రెగ్నెన్సీ డైట్' అంటే ఏమిటి? దీని గురించి కాస్త వివరంగా చెప్పండి.

- ఆర్.డి, ఏలూరు

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో, జరిగే మార్పులలో భాగంగా, రక్తం పల్చబడుతుంది. అలాగే తల్లి నుంచి రక్తప్రసరణ ద్వారా బిడ్డకి కావాల్సిన పోషకాహారం, గాలి, శ్వాస అన్నీ అందుతాయి. రక్తంలో ఉండే ఐరన్ శాతం బట్టి హిమోగ్లోబిన్ అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందిస్తుంది. కాబట్టి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో తల్లికి, బిడ్డకి ఇద్దరికీ కూడా ఐరన్ ఎక్కువ అవసరమవుతుంది. ఐరన్ ఖనిజం ఆహారం ద్వారా రక్తంలోకి చేరుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న ఐరన్‌లో కేవలం 15–25% మటుకే రక్తంలోకి చేరుతుంది. కాబట్టి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అదనంగా ఐరన్ అవసరమవుతుంది. అది కేవలం పోషకాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడంతో సరిపోదు. తాజా కూరగాయలు, పప్పులు, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, బీన్స్, ఖర్జూరం, అంజీర, దానిమ్మ, బొప్పాయి పండ్లు, బెల్లం, వేరుశనగపప్పు వంటివి క్రమంగా తీసుకుంటూ ఉంటే ఐరన్ శాతం పెరుగుతుంది. అదే మాంసాహారులు అయితే, కీమా, మటన్, లివర్, ఎముకల సూప్ వంటివి తీసుకోవచ్చు. శాకాహారంలో కంటే మాంసాహారంలో ఉండే ఐరన్ ఎక్కువగా రక్తంలోకి చేరుతుంది.

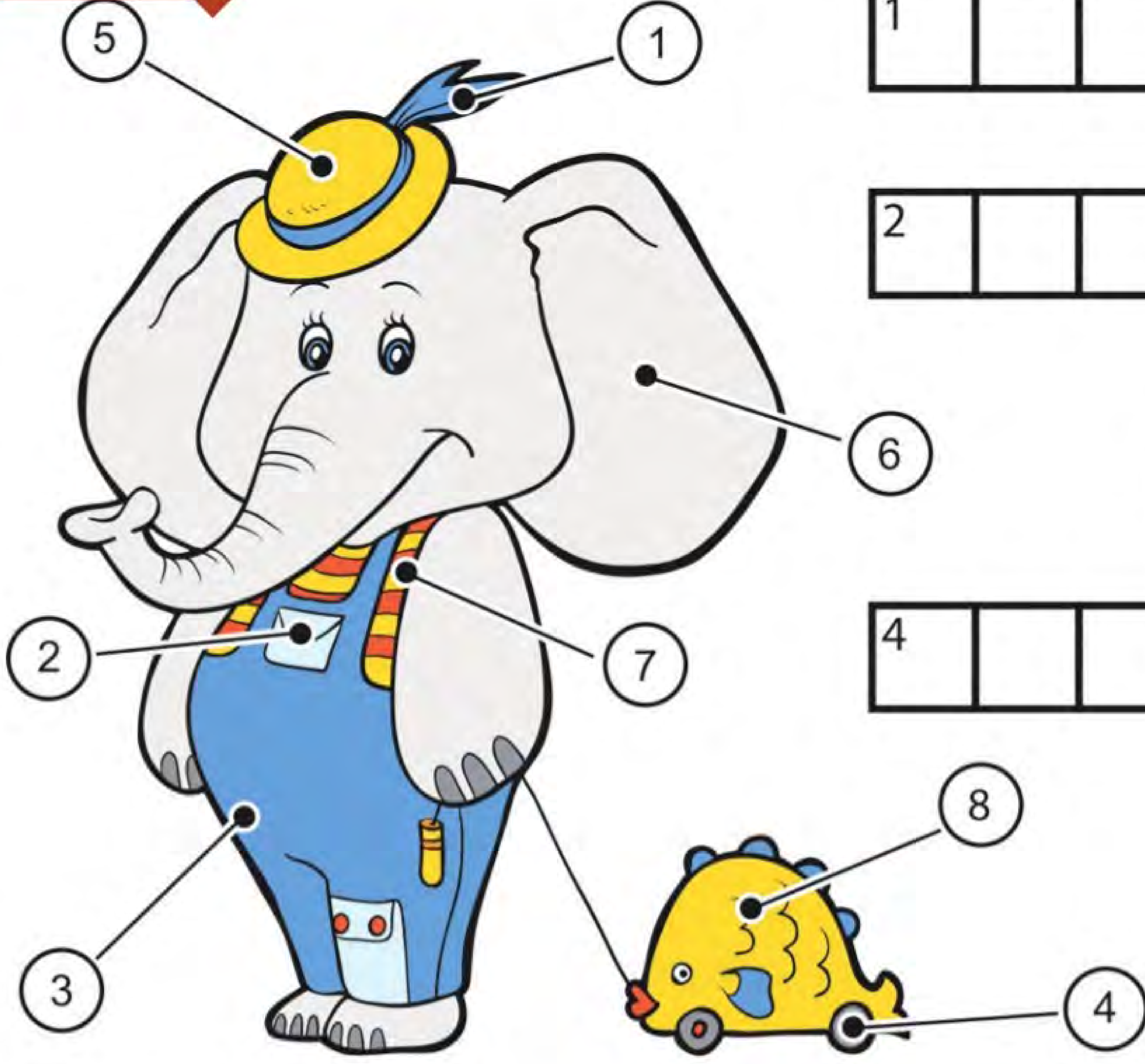
ప్రెగ్నెన్సీలో తల్లికి, బిడ్డకి సరిపడే పౌష్టికాహారం ఒకేసారిగా ఎక్కువగా కాకుండా, కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి. ఈ సమయంలో పైన చెప్పిన ఆహారంతో పాటు పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, మంచినీళ్లు కనీసం 3 లీటర్లు తీసుకోవాలి. ప్రెగ్నెన్సీ డైట్ అనేది ఒక్కొక్కరి బరువును బట్టి, వారి తల్లిదండ్రులలో బీపీ, షుగర్ వంటివి ఉన్నాయా అనే అనేక అంశాలను బట్టి చెప్పటం జరుగుతుంది.

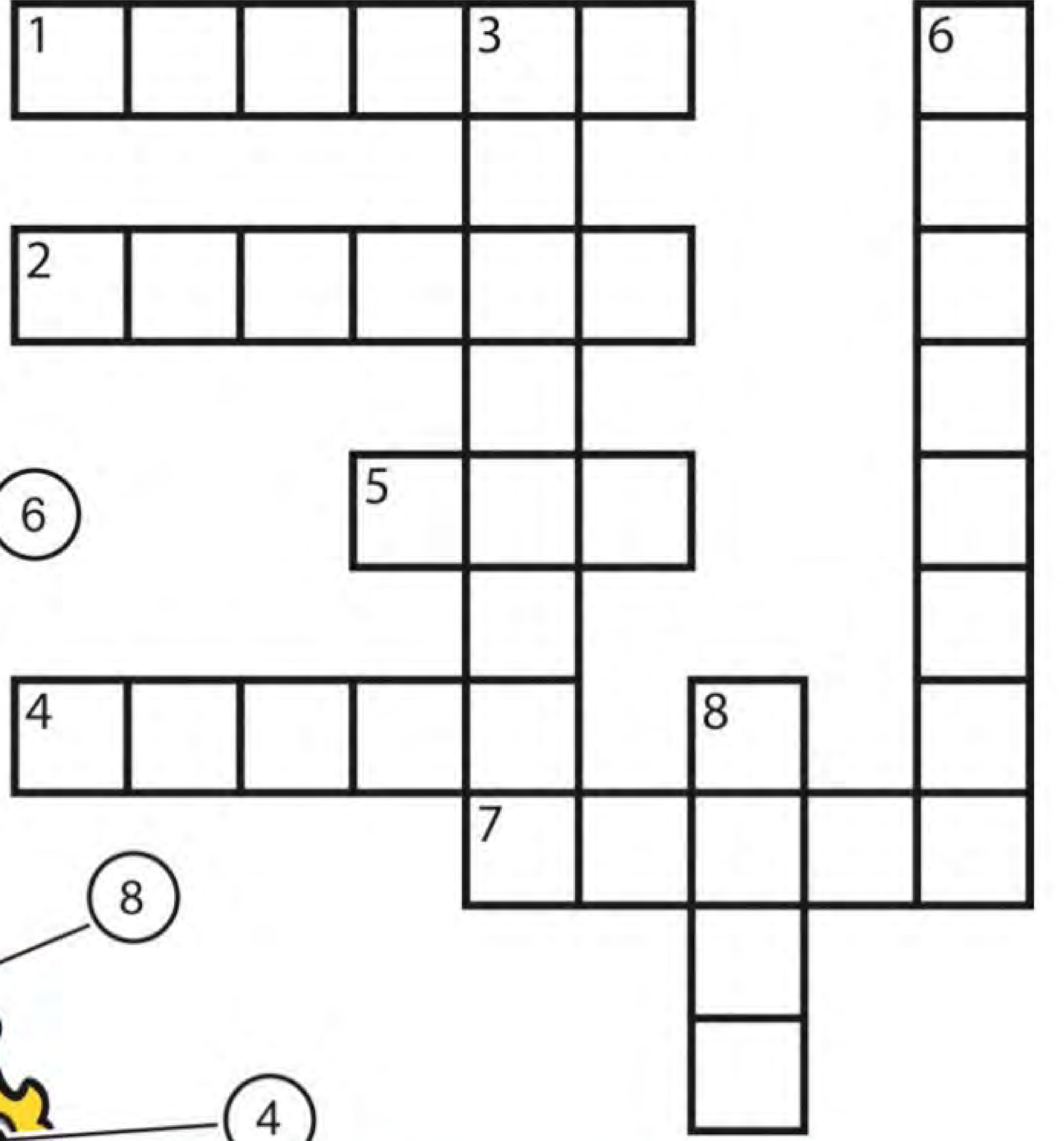


● నాకు ఆటలంటే చాలా ఇష్టం. ఎక్సర్‌సైజ్‌లు కూడా ఎక్కువగా చేస్తుంటాను. అయితే నాకు ఈమధ్య ఒక విషయం తెలిసింది. ఆటలు, ఎక్సర్‌సైజ్‌ల వల్ల పీరియడ్స్‌పై ప్రభావం పడుతుందని. ఇది ఎంత వరకు నిజం? hypothalamic amenorrhea అంటే ఏమిటి?

- జి.కె. నిజామాబాద్

రెగ్యులర్‌గా ఆడే ఆటలు, ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేస్తూ, ఆహారం మితంగా తీసుకోవటం వల్ల పీరియడ్స్‌లో ఇబ్బందులు ఉండవు. విపరీతమైన ఎక్సర్‌సైజులు, అతిగా డైటింగ్, శరీరంలో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువగా ఉండటం వంటి కారణాల వల్ల పీరియడ్స్ క్రమం తప్పడం, తర్వాత తర్వాత పీరియడ్స్ మొత్తానికే ఆగిపోవడం జరుగుతుంది. అధిక శారీరక ఒత్తిడి, ఒంట్లో కొవ్వు లేకపోవటం వల్ల, కార్టిసాల్ అనే స్ట్రెస్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. ఇది మెదడులోని హైపోథలామస్ అనే భాగంపై ప్రభావం చూపి, దాని నుంచి వచ్చే జీఎన్ఆర్‌హెచ్ హార్మోన్ విడుదలని మెల్లగా ఆపేస్తుంది. దానివల్ల పిట్యుటరీ గ్లాండ్, అండాశయాలు విడుదలయ్యే ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్, ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టరోన్ వంటి హార్మోన్ల విడుదల మెల్లగా తగ్గిపోయి, పీరియడ్స్ క్రమం తప్పుతూ వచ్చి, అసలుకే రాకుండా ఆగిపోతాయి. అలా హైపోథలామస్ వంటి హార్మోన్లు తగ్గిపోవడం వల్ల పీరియడ్స్ ఆగిపోవడాన్ని hypothalamic amenorrhea అంటారు. విపరీతమైన డైటింగ్, బరువు ఉన్నట్లుండి బాగా తగ్గిపోవడం, తీవ్రమైన మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి, మెదడులో కంతులు, జన్యుపరమైన కారణాలు వంటి అనేక ఇతర కారణాల వల్ల కూడా హైపోథలామస్ సరిగా పనిచెయ్యకపోవడం వల్ల hypothalamic amenorrhea వస్తుంది. ●



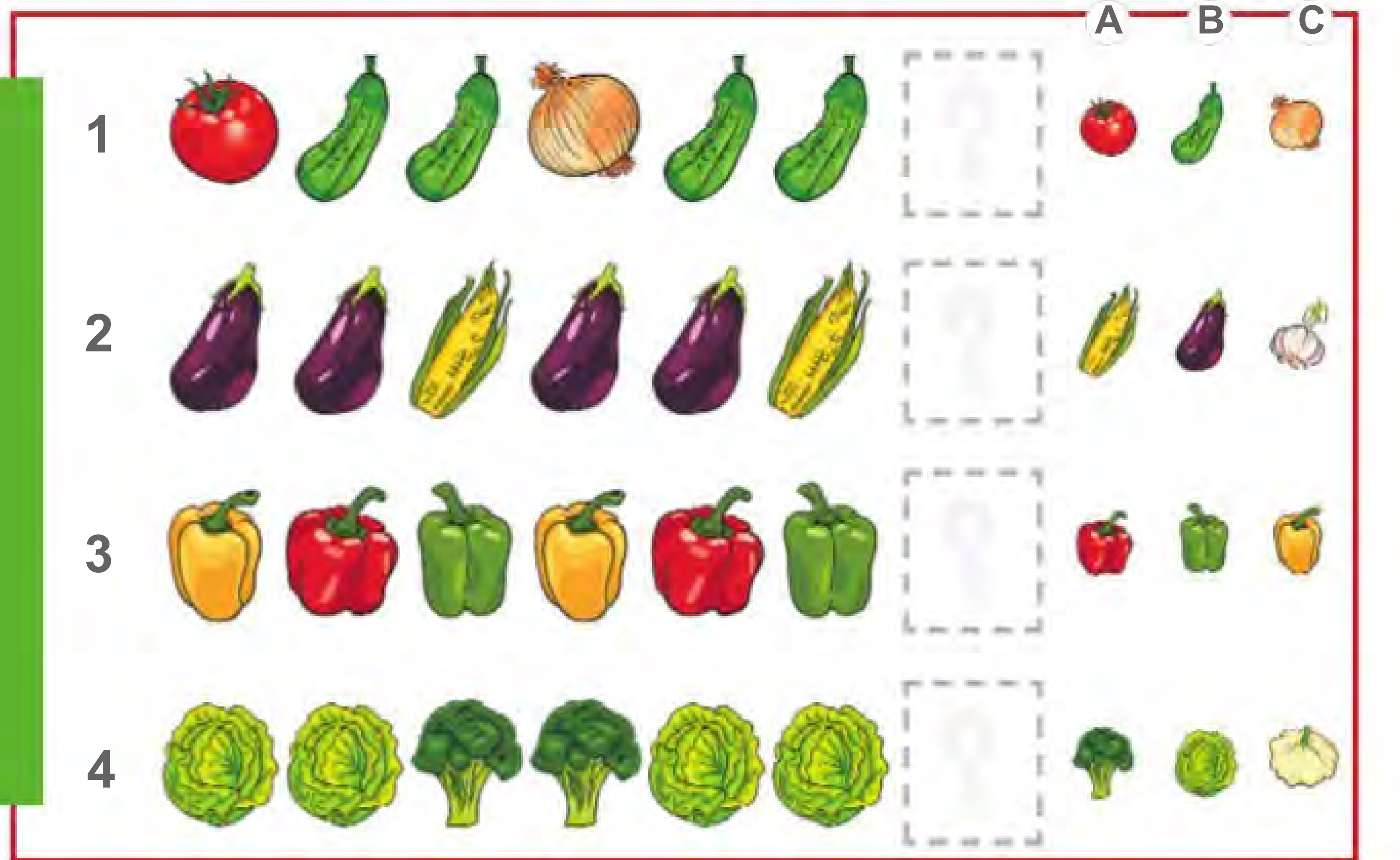


ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

ఏనుగు, దాని చేతిలో చేప బొమ్మను చూశారు కదా. అంకెల దగ్గర ఉన్న వాటి పేర్లను అడ్డం, నిలువు గడులలో ఇంగ్లిష్‌లో రాయండి.

ఆ తరువాత?

ఎడమ వైపు ఇచ్చిన బొమ్మల వరుసక్రమాన్ని పరిశీలించి, కుడివైపు ఇచ్చిన బొమ్మలలో ఖాళీ గడులలో ఏవి రావాలో రాయండి.



జత కలపండి

కుడి, ఎడమ వైపు ఇచ్చిన బొమ్మలను చూస్తూ... ఏ భాగానికి ఏది జత అవుతుందో గుర్తించండి.





రంగులు వేయండి



ఈ చిత్రంలోని చుక్కలను కలిపి, రంగులు వేసి అందంగా తీర్చిదిద్దండి.

జవాబులు

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం:
అడ్డం:
1. RIBBON
2. POCKET
4. WHEEL 5. HAT
7. SHIRT

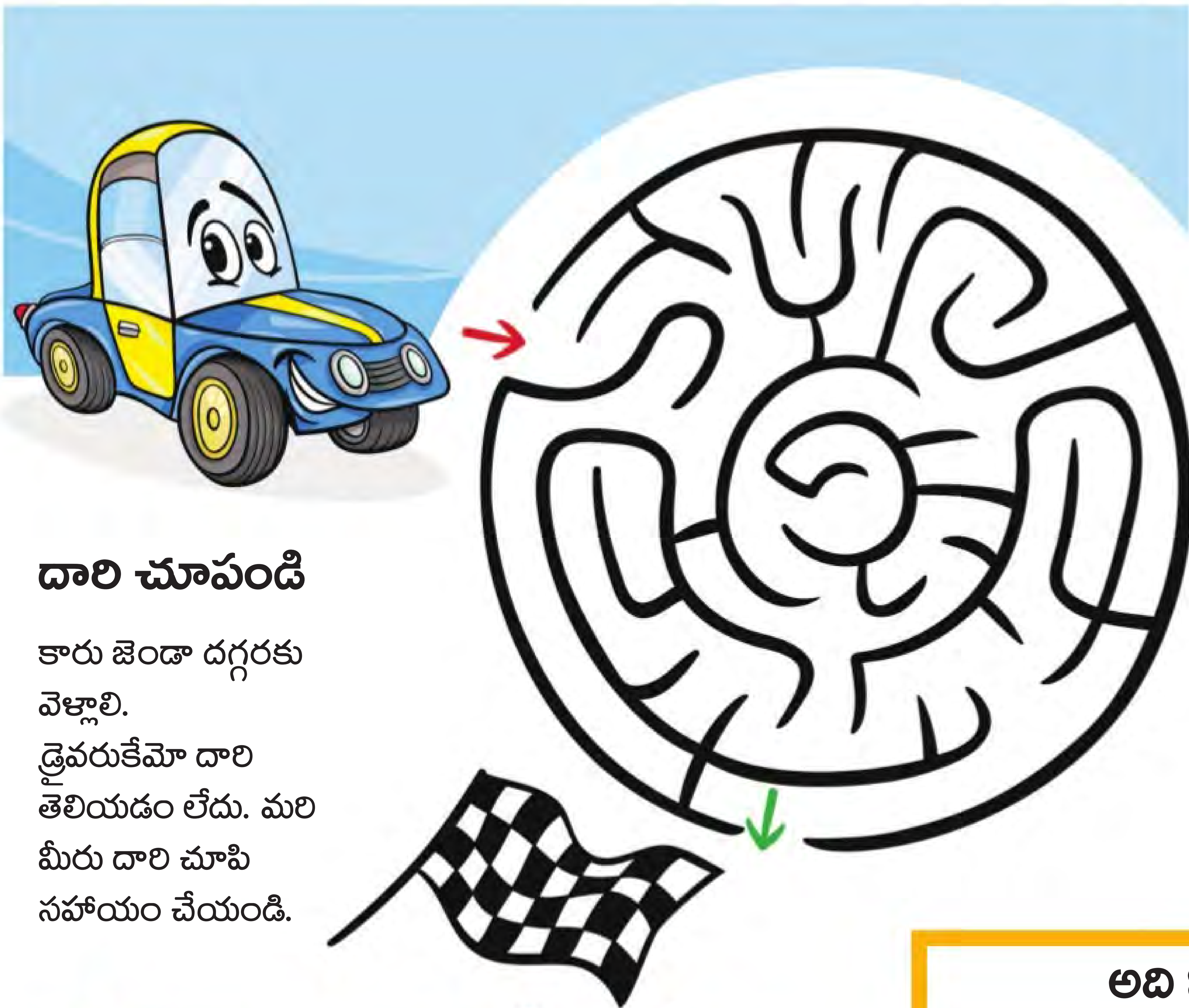
నిలువు:
3. OVERALLS
6. ELEPHANT
8. FISH

జత కలపండి:
1-C, 2-D, 3-A, 4-B

ఆ తరువాత:
1-A, 2-B, 3-C, 4-A

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**



దారి చూపండి

కారు జెండా దగ్గరకు వెళ్లాలి. డ్రైవరుకేమో దారి తెలియడం లేదు. మరి మీరు దారి చూపి సహాయం చేయండి.





1

2



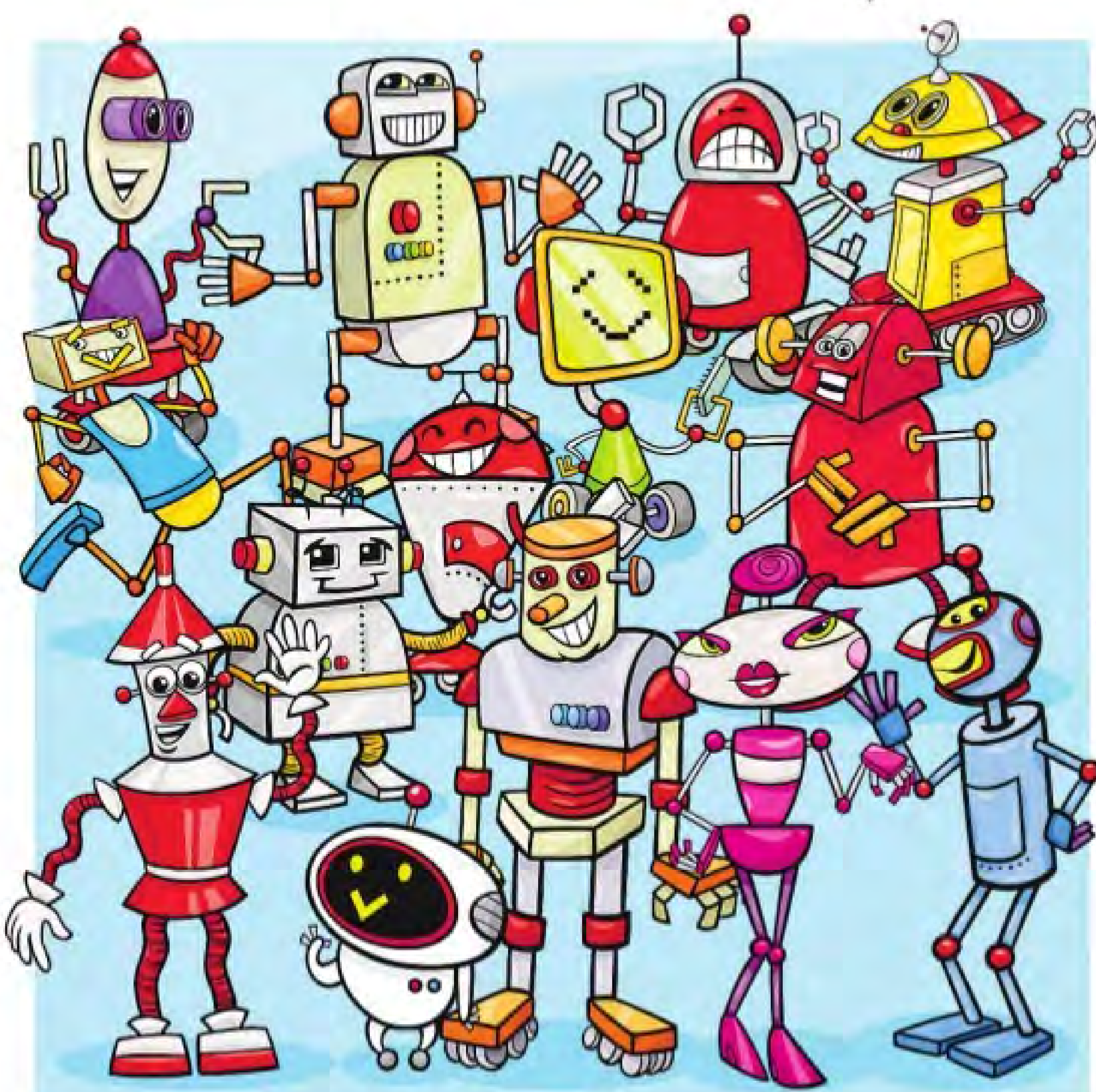
3

4



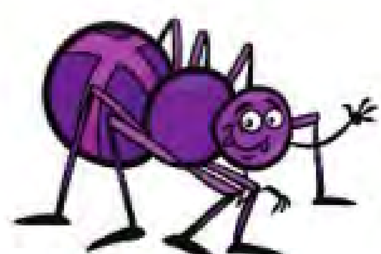
అది ఏది?

పైన చింటు బొమ్మ, కింద నాలుగు నీడలు ఉన్నాయి. ఈ నాలుగు నీడల్లో చింటూ నీడ ఏదో కనిపెట్టండి.



టక్కున చెప్పండి

ఈ చిత్రంలో ఎన్ని రోబోలు ఉన్నాయో... టక్కున లెక్కించి చెప్పండి.



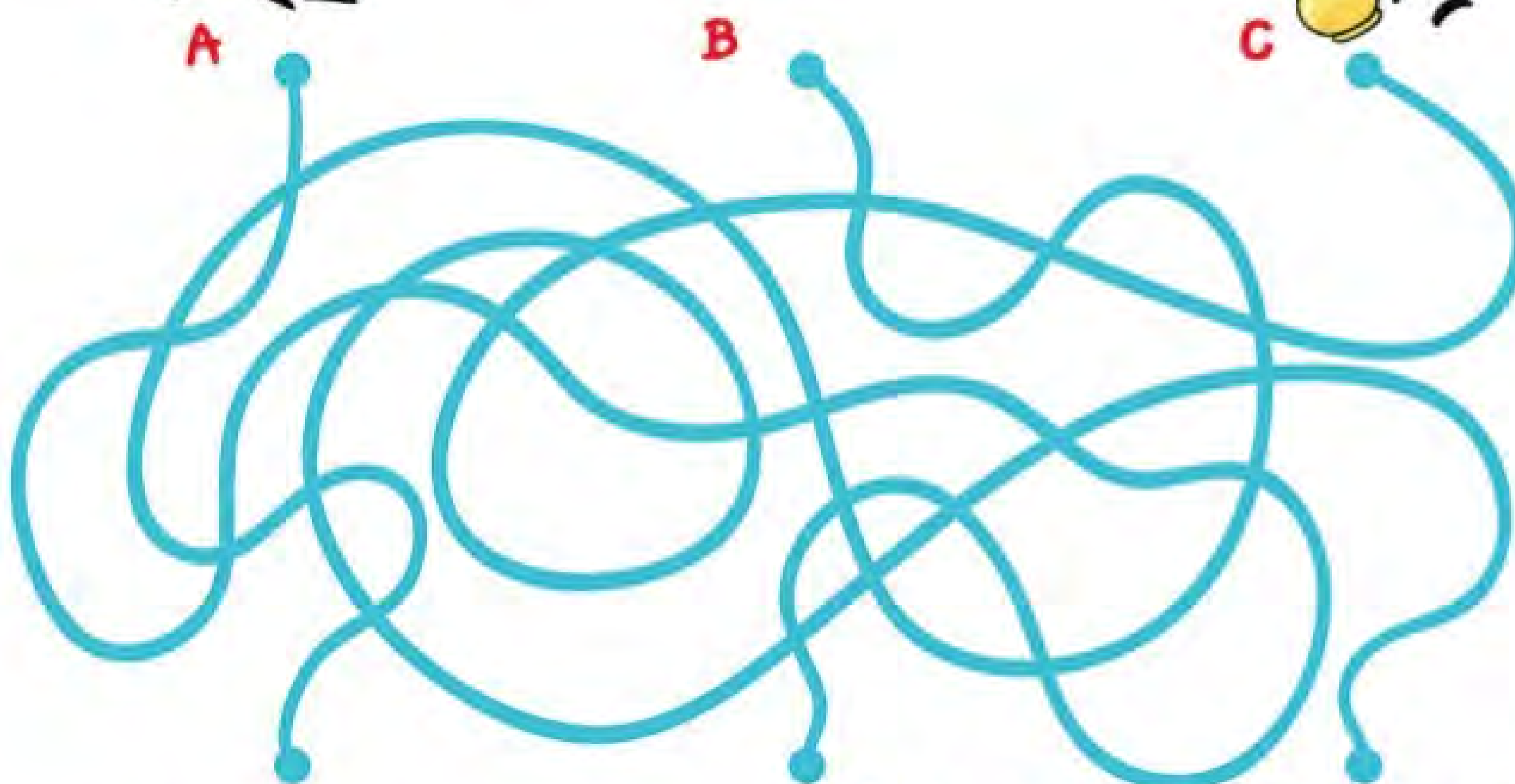
A

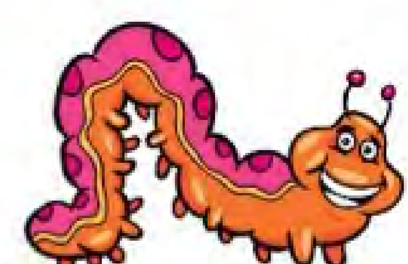


B



C





1



2



3

ఎవరు ఎక్కడికి?

ఎ,బి,సిలు ఎవరెక్కడికి వెళుతున్నారో కనిపెట్టండి.

జవాబులు

దారి చూపండి:



అది ఏది: 1

టక్కున చెప్పండి: 14

ఎవరు ఎక్కడికి: A-2, B-1, C-3

RNI Reg No.APTEL/2008/23482



మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్‌పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్‌శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకోనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహావైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళ డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్ఛరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహూర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00